



“Yo quiero, yo puedo...
entender y prevenir las
violencias en mi entorno”
**MANUAL PARA
FUNCIONARIOS**

SEGOB
SECRETARÍA DE
GOBERNACIÓN



*"Yo quiero, yo puedo...
entender y prevenir las
violencias en mi entorno"*

**MANUAL PARA
FUNCIONARIOS**



Coordinación General

Martha Givaudan Moreno

Contenidos

Melania Corona Díaz

Alexandra Tacher Sánchez

Colaboración Editorial

Carla Reyes Basurto

Diseño Editorial

Marilú Duarte

Derechos Reservados

2013 IDEAME S.A. de C.V.
Torrente Piedras Negras No. 21
Col. Francisco I. Madero
San Martín de las pirámides
Estado de México, C.P. 55850
TEL: 0155-56-34-42-32
ISBN- Registro en trámite

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio actual o futuro, electrónico o mecánico, incluyendo el fotocopiado, grabación o cualquier sistema de información, recuperación o transmisión, sin previo consentimiento por escrito de la editorial.

Para cualquier información acerca de este manual comunicarse a:

Yo quiero Yo puedo (IMIFAP)

www.yoquieroyopuedo.org.mx

Málaga Norte 25

Col. Insurgentes Mixcoac

Delegación Benito Juárez, C.P. 03920

México D.F. Teléfonos: (52) (55) 56-11-58-76; 55-98-56-73

Fax: 55-63-62-39; 55 83-62-69



Índice

Presentación	11
Introducción	13
1 Reconozco y me sensibilizo sobre la violencia	17
¿Qué es violencia?	17
Modelo ecológico de la violencia	18
Modalidades de violencia	20
Tipos de violencia	21
Violencia y delincuencia	22
Teoría ecológica	23
Teoría epidemiológica	24
Teoría de la desorganización social y eficacia colectiva	24
2 ¿Cómo promover el cambio de conductas y actitudes para la prevención de la violencia?	27
Empoderamiento	27
3 Identifico estrategias para ser agente de cambio	31
Habilidades para la vida	31
4 Desarrollo herramientas personales y aprendo sobre su aplicación en la prevención de violencia	35
Herramientas personales	35
Autoconocimiento	36
Roles de género	37
Pensamiento crítico	40
El ciclo de violencia	41
Poder y violencia	43
Empatía	44
Toma de decisiones	45
Comunicación asertiva y resolución no violenta de conflictos	46
Expresión y manejo de emociones	48

5	Me convierto en agente de cambio de mi vida y mi entorno	53
	Costos de la violencia	53
	Me convierto en agente de cambio	58
	Referencias bibliográficas	65

Presentación

El objetivo de este taller es que exista una mayor sensibilización sobre el problema de la violencia y destacar la importante función que puedes desempeñar como funcionario público a la hora de abordar sus causas y consecuencias, y promover que se adopten medidas en todos los ámbitos de la sociedad. La violencia parte de desigualdades políticas, sociales y económicas que rompen el principio de equidad y favorecen el conflicto social.

Yo quiero Yo puedo (IMIFAP) es una asociación civil, sin fines de lucro, sin afiliación política, ideológica o religiosa, que trabaja activamente en la formulación y en la instrumentación de programas de habilidades para la vida y reducción de barreras psicosociales, encaminados a que las personas tomen en sus manos su desarrollo personal y cuiden su salud. El desarrollo de estos programas se basa en investigación científica y evaluación longitudinal, se apoya en materiales didácticos, y cuenta con evaluación tanto de proceso como de impacto. Los programas son aplicados en escuelas, comunidades, gobierno y empresas. Ha desarrollado más de 40 programas, los cuales se han implementado en: México, Latinoamérica y el Caribe (14 países), Estados Unidos, Grecia y Uzbekistán. Cuenta con casi 30 años de experiencia desarrollando e implementando programas de prevención para facilitar el ejercicio de una toma de decisiones informada y autónoma a partir de un cambio personal (empoderamiento intrínseco).

Entre los temas en los cuales incide el trabajo de los programas Yo quiero Yo puedo se encuentran los siguientes: prevención de adicciones, prevención de VIH/SIDA, prevención de embarazo no intencionado en la adolescencia, prevención de violencia, prevención de cáncer cérvicouterino y de mama, prevención de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, así como desarrollo de microfinanzas, microempresas, educación financiera, rendimiento escolar y educación cívica y ética. Un aspecto clave de este enfoque es que los participantes se sienten empoderados lo cual implica que expresan opiniones, piensan analíticamente, toman decisiones informadas y las comunican asertivamente.

Se considera también como base para el desarrollo de este programa, la Aproximación de capacidades Humanas del premio Nobel de Economía 1998 Amartya Sen, cuyo fundamento es cambiar el enfoque de los programas de manera tal que se expandan las libertades y capacidades del individuo. El desarrollo de habilidades permite que cada persona aproveche nuevas oportunidades, eliminando sus barreras psicosociales. Al enseñar que cada individuo puede y debe expresar sus opiniones, pensar independientemente, y tomar decisiones informadas permite el desarrollo personal de individuos y comunidades.



El enfoque del programa Yo quiero Yo puedo que contribuye a promover un estilo de vida libre de violencia, considera la importancia de adquirir conocimientos clave respecto a los temas de interés; desarrollar las habilidades para la vida que les permita conocerse más, expresar sus emociones, comunicar sus necesidades e inquietudes, tomar decisiones informadas y responsables, relacionarse mejor con las personas que les rodean, etc., y reducir barreras psicosociales como la pena, miedo, culpa, prejuicios y resentimientos, de tal manera que se desarrollen cambios de conducta. De esta manera las personas se dan cuenta que sus decisiones y acciones están bajo su control y van desarrollando la agencia personal. Progresivamente pueden ser agentes de cambio dentro de su familia, trabajo y entorno.

Esto se reflejará en la incorporación de estrategias orientadas a promover la equidad de género y seguridad de la población en el ámbito y social. Al reflexionar sobre los factores de riesgo que impactan en las diferentes modalidades y tipos de violencia en los ámbitos familiar y comunitario podrás generar cambios de conducta que impacten en estilos de vida saludables y libres de violencia.

Otra herramienta con la que se ha fortalecido el programa Yo quiero Yo puedo en su aspecto didáctico, es mediante la incorporación de una metodología de trabajo que es participativa y vivencial, todo el programa se trabaja con este método. Las técnicas participativas promueven la expresión activa de los integrantes del grupo, a través de preguntas, aportaciones, reflexiones, análisis, verbalizaciones y conclusiones. En las técnicas vivenciales el participante es el principal protagonista, donde se permite crear y explorar, es decir, estar en contacto consigo mismo, con su sentir, su pensar y su actuar en el aquí y en el ahora.

Nota aclaratoria



El uso de un lenguaje que no discrimine ni reproduzca esquemas discriminatorios entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de nuestra organización, sin embargo, no hay acuerdo entre los lingüistas acerca de la manera de hacerlo en español. En tal sentido, y para evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español o/a; los/las y otras formas sensibles al género con el fin de marcar la presencia de ambos sexos, hemos optado por usar la forma masculina en su tradicional acepción genérica, en el entendido que es de utilidad para hacer referencia tanto a hombres y mujeres sin evitar la potencial ambigüedad que se derivaría de la opción de usar cualesquiera de las formas de modo genérico.

Introducción

No hay país ni comunidad a salvo de la violencia. Las imágenes y las descripciones de actos violentos invaden los medios de comunicación; está en las calles, en los hogares, en las escuelas, los lugares de trabajo, y amenaza la vida y la salud de las personas. De acuerdo con el Centro de Investigación para el Desarrollo (CIDAC), México se encuentra en el número 16 de 115 naciones con mayor índice de violencia y delincuencia a nivel mundial.

La violencia es un fenómeno acerca del cual tenemos intensas vivencias; es parte de nuestra experiencia cotidiana. En ocasiones, en forma invisible, su presencia acompaña nuestras interacciones diarias. Podría decirse que la violencia circula en nuestro entorno. Nuestra sociedad está atravesada por la violencia, como toda sociedad de clases se establece relaciones de poder entre dominadores y dominados, donde aparece la opresión, el autoritarismo y la discriminación.

Aun cuando parece que la violencia siempre ha formado parte de la humanidad y ha estado presente de manera cotidiana y protagónica en la vida colectiva y de las relaciones interpersonales, a lo largo de la historia se le ha atribuido un doble valor, en innumerables ocasiones la violencia se justifica y se le define como “legítima” para validar las acciones o intervenciones “justas” de los estados o de grupos de interés político, económico o religioso, mientras que en otras es ilegítima y se castiga a quienes la ejercen.



La violencia en México es un factor determinante de la deserción escolar e incluso, una causa importante de muertes infantiles. Miles de niños, niñas y adolescentes en México, crecen en un contexto de violencia cotidiana que deja secuelas profundas e incluso termina cada año con la vida de centenares de ellos. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2012), 6 de cada 10 niños menores de 14 años han sufrido algún tipo de violencia, la mayoría por parte de sus padres y 3 de cada 10 niños de 6 a 9 años han sufrido violencia en la escuela.

De acuerdo con datos del INEGI (2013) 63 de cada 100 mujeres de 15 años y más han padecido algún incidente de violencia, ya sea por parte de su pareja o de cualquier otra u otras personas; 47 de cada 100 mujeres de 15 años y más que han tenido al menos una relación de pareja o matrimonio o noviazgo han sido agredidas por su actual o última pareja lo largo de su relación, y dos de cada tres han sufrido de violencia familiar alguna vez en su vida.


Entre los jóvenes la violencia en el noviazgo es un grave problema; 76% de jóvenes entre 15 a 24 años ha sufrido violencia física en su relación de pareja y 16.5% violencia sexual cometida por su pareja (ENVINOV, 2007).

El día 24 de enero de 2012 se publicó en el **Diario Oficial de la Federación la Ley General para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia**. La Ley establece que el Consejo Nacional de Seguridad Pública será la máxima autoridad para la coordinación y definición de la política de prevención social de las violencias y la delincuencia.

La Ley define la prevención social de la violencia y la delincuencia como el “conjunto de políticas públicas, programas y acciones orientadas a reducir factores de riesgo que favorezcan la generación de violencia y delincuencia, así como a combatir las distintas causas y factores que la generan”.

La misma Ley establece que las autoridades de los gobiernos Federal, de los Estados, del Distrito Federal y de los Municipios en el ámbito de sus respectivas atribuciones, deberán incluir a la prevención social de las violencias y la delincuencia en sus planes y programas.

El Programa Nacional de Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia deberá contribuir a proveer a las personas protección en las áreas de libertad, seguridad y justicia, a través de:

- 
- 1 La incorporación de la prevención como elemento central de las prioridades en la calidad de vida de las personas; considerando al ciudadano y a los jóvenes en el centro de las políticas de seguridad y de desarrollo social;
 - 2 El diagnóstico situacional a través del análisis sistemático de los problemas de la delincuencia, sus causas, los factores de riesgo y las consecuencias;
 - 3 Los diagnósticos participativos;
 - 4 El fomento de la capacitación de los servidores públicos cuyas atribuciones se encuentren relacionadas con la materia objeto del Programa, lo cual incluirá la realización de seminarios, estudios e investigaciones o programas de formación entre otros, para asegurar que sus intervenciones sean apropiadas, eficientes, eficaces y sostenibles;
 - 5 La movilización y construcción de una serie de acciones interinstitucionales que tengan capacidad para abordar las causas y prevenir factores de riesgo, incluyendo a la sociedad civil;
 - 6 El desarrollo de estrategias de prevención social de las violencias y la delincuencia; y
 - 7 El monitoreo y evaluación continuos.

La participación y corresponsabilidad de la ciudadanía es uno de los componentes centrales para conformar comunidades seguras. Para concretar acciones de prevención integral y prevención social de la violencia y la delincuencia es necesario sumar a ciudadanas y ciudadanos en acciones que participen en los diversos procesos de participación ciudadana, a través de redes.

Taller de sensibilización “Yo quiero, yo puedo... entender y prevenir las violencias en mi entorno”

Para hacer frente a la problemática de la violencia y la delincuencia Yo quiero Yo puedo (IMI-FAP) con apoyo de la Secretaría de Gobernación (SEGOB) desarrolló un taller de 12 horas de duración con la finalidad de sensibilizar a funcionarios del nivel estatal y municipal frente a la importancia del desarrollo de habilidades para la vida y ser agentes de cambio para hacer frente a las diferentes modalidades de la violencia. Esto se reflejará en la incorporación de estrategias orientadas a promover la equidad de género y seguridad de la población en el ámbito familiar y social.

Como material complementario del taller de sensibilización **“Yo quiero, yo puedo... entender y prevenir las violencias en mi entorno”** se desarrolló el presente manual el cual contiene información teórica que servirá de apoyo para complementar lo adquirido durante la formación, al final se puede encontrar las referencias bibliográficas consultadas para la realización de este manual.

¡Tienes en tus manos una herramienta clave para promover y fortalecer las habilidades para la vida necesarias para lograr cambios de acciones y actitudes que permitan romper las cadenas de violencia!

1

Reconozco y me sensibilizo sobre la violencia

¿Qué es violencia?

La violencia es uno de los problemas de salud pública más complicados de abordar, debido a que hoy en día no existe una definición clara que permita identificar todos y cada uno de los elementos que la conforman. Parece ser que cuando escuchamos hablar de violencia asociamos este término con daño físico; sin embargo, existe un tipo de violencia que no es visible, es muy sutil y, por lo tanto, los patrones socioculturales son los que marcan la identificación de este problema dependiendo del contexto donde se presente el fenómeno.

La violencia puede definirse según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) como:

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

Se trata de acciones destinadas a someter u obligar a otro, ya sea mediante la fuerza física, o bien a través acciones que dañan, limitan y ponen en riesgo la integridad emocional y física de las personas, y que les impide acceder al ejercicio pleno de sus derechos y libertades fundamentales. De ahí que la violencia abarca desde actos extremos como las agresiones físicas que buscan dañar, poner en riesgo o acabar con la vida de una persona, hasta aquellas acciones encaminadas a intimidar, atemorizar, controlar o denigrar, con la finalidad de limitar su libertad de acción y capacidad de decisión. Además de la muerte y las lesiones, la definición abarca innumerables consecuencias del comportamiento violento, a menudo menos notorias, como los daños psicológicos, privaciones y deficiencias del desarrollo que comprometen el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades.

Frente a esta realidad el ser humano ha desarrollado mitos y creencias para comprenderla, a veces nos paramos frente a esta problemática con prejuicios que nos impiden abordar la situación; también nos paraliza el carecer de respuestas para esta realidad y no conocer el modo de operar sobre ella para modificarla.

Modelo ecológico de la violencia

No existe un factor que explique por sí solo por qué una persona se comporta de manera violenta y otra no, ni por qué una comunidad está destrozada por la violencia mientras otra comunidad vecina vive en paz. La violencia es un fenómeno sumamente complejo que tiene sus raíces en la interacción de muchos factores, sociales, culturales, económicos y políticos.

En México la violencia es un fenómeno que ha tenido un incremento continuo desde 1994, año en el que se presentó una gran crisis económica. Una perspectiva basada en investigaciones recientes considera que la violencia tiene una causalidad multifactorial; intervienen elementos de carácter individual, de orden socioeconómico y cultural.

Uno de los factores más importantes relacionado con este fenómeno es la familia, a partir del conocimiento de la dinámica social, así como el de la globalización. Se considera que en el interior del núcleo familiar se presentan condiciones inherentes y de riesgo potencial para abrir la puerta a la violencia, entre ellas podemos mencionar:

- Los conflictos que se pueden generar en la toma de decisiones, debido a las diferencias de opinión.
- Las diferencias que existen por la edad y el sexo.
- Los roles que implícitamente son asignados tanto al hombre como a la mujer.
- El estrés atribuible por un lado al ciclo vital de la familia y a los cambios económicos en los que actualmente se vive.
- El conocimiento personal e íntimo de la vida de cada uno de los miembros de la familia, considerando sus puntos débiles, sus temores, gustos, preferencias, etc.

De acuerdo con el modelo ecológico (Bronfenbrenner, 1987) y desde una perspectiva sistémica, la violencia surge como consecuencia de una interacción problemática entre el individuo y el entorno que le rodea. Este plantea que un individuo está inmerso en una serie de sistemas en el que interactúa.

Este modelo permite analizar los factores que influyen en el comportamiento o que aumentan el riesgo de cometer un acto de violencia; existen cuatro niveles de factores en relación con la violencia.



1

Individual: se identifican los factores de la historia personal que influyen en la probabilidad de que las personas se conviertan en víctimas o perpetradores de actos violentos. Entre los factores que pueden medirse se encuentran las características demográficas (edad, educación, ingresos, etc.) los trastornos psíquicos o de personalidad, las toxicomanías y los antecedentes de comportamientos agresivos o de haber sufrido maltrato.

2

Relacional: se abordan todos los aspectos de las relaciones más cercanas, como las mantenidas con la familia, los amigos, las parejas y los compañeros, y cómo influyen en el comportamiento violento, teniendo en cuenta factores como el hecho de haber sufrido castigos físicos severos durante la infancia, la falta de afecto y de vínculos emocionales, la pertenencia a una familia disfuncional, el tener amigos delincuentes o los conflictos conyugales o parentales.

3

Comunitario: se exploran los contextos comunitarios en los que se desarrollan las relaciones sociales, como las escuelas, los lugares de trabajo y el vecindario, y se intenta identificar las características de estos ámbitos que aumentan el riesgo de actos violentos (por ejemplo, la pobreza, la densidad de población, altos niveles de movilidad de residencia, la carencia de capital social o la existencia de tráfico de drogas en la zona).

4

Social: se refiere a las normas sociales y culturales que contribuyen a crear un clima en el que se estimula o se inhibe la violencia, como la posibilidad de conseguir armas y las normas sociales y culturales. Entre estas se incluyen las que priorizan los derechos de los padres sobre el bienestar de los hijos, consideran el suicidio una opción personal más que un acto de violencia prevenible, reafirman la dominación masculina sobre las mujeres y los niños, respaldan el uso excesivo de la fuerza policial contra los ciudadanos o apoyan los conflictos políticos.

Modalidades de violencia

La violencia se puede manifestar de diferentes maneras y en diversos contextos. Según el contexto donde se dé podemos hablar de: violencia en el trabajo, en las instituciones, en las aulas, en el deporte, en la familia, en un grupo social determinado, etc. Retomaremos las modalidades que establece la norma NOM-046-SSA2-2005:

- **Violencia familiar:** es el acto abusivo de poder u omisión intencional, dirigido a dominar, someter, controlar o agredir dentro y fuera del domicilio familiar, cuyo generador de violencia tenga o haya tenido relación de parentesco por consanguinidad o afinidad de matrimonio o concubinato.
- **Violencia laboral o docente:** se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral o docente con la víctima, independientemente de la relación jerárquica, consistente en un acto u omisión en abuso de poder que daña la autoestima, salud, integridad, libertad y seguridad de la víctima; impide su desarrollo y atenta contra la igualdad. Puede consistir en un solo evento dañino o en una serie de eventos cuya suma produce el daño. También incluye el acoso u hostigamiento sexual. El hostigamiento sexual se define como el ejercicio de poder en una relación de subordinación real de la víctima respecto al generador de violencia en los ámbitos laboral y escolar. Se expresa en conductas verbales y físicas, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva.
- **Violencia comunitaria:** son los actos individuales o colectivos que violan derechos fundamentales y propician su denigración, discriminación, marginación o exclusión en el ámbito público.
- **Violencia institucional:** son los actos u omisiones de servidores públicos de cualquier orden de gobierno que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce o el ejercicio de los derechos humanos, así como el acceso al disfrute de políticas públicas destinadas a prevenir, atender, investigar, sancionar, y erradicar los diferentes tipos de violencia.

Tipos de violencia

Los tipos de violencia suelen presentarse con mayor frecuencia en el ámbito familiar, sin embargo en el espacio público también se ejercen, como en el trabajo, en la escuela, en la calle, en el transporte público, mercados, tiendas u hospitales. A continuación se describen.

1

Psicológica: es cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, puede consistir en negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo o amenazas, las cuales conducen a la víctima a la depresión, al aislamiento, al deterioro de su autoestima e incluso al suicidio. Se puede describir como: celos enfermizos, amenazas de muerte o suicidio, amenazas de quitar algo o de lastimar a algún ser querido a través de manipulaciones y chantajes, con expresiones que hacen sentir culpa, vergüenza, inferioridad o inseguridad, etc. Control de la vida social, con quién habla o lo que se habla, presionar para hacer cosas que no quieren hacer las personas.

2

Física: es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que puede provocar lesiones ya sean internas, externas o ambas. Se puede describir como: golpes, pellizcos, jalones o empujones, asfixiando, arrojando o golpeando con un objeto o sustancia, o rompiendo algo para intimidar a la persona.

3

Patrimonial: es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia en cuanto al despojo de bienes de la víctima. Se puede describir como: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades, también puede abarcar los daños destinados a los bienes comunes o propios de la víctima.

4

Económica: es todo acto u omisión del generador de violencia, que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo dentro de un mismo centro laboral. Se puede describir como: tener el recurso económico y negarlo para algo vital; controlar cada gasto que se hace. Mentir sobre las posibilidades económicas, impedir trabajar u obligar a trabajar y quitar el dinero.

5


Sexual: es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y la sexualidad de la persona, y que por lo tanto atenta contra la libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto. Se puede describir como: obligar o exigir tener relaciones sexuales sin importar si la otra persona lo desea o está en condiciones. Violación sexual, aun cuando este sea el esposo, forzar al coito anal, al sexo oral, a ver pornografía, a solo buscar el placer propio y burlarse de su cuerpo. Negarse a tener relaciones sexuales como una forma de castigar.

Los diferentes tipos de violencia no se presentan de manera aislada, al contrario tienen una estrecha relación. Cuando una mujer es golpeada por su esposo, también es muy probable que sea víctima de violencia psicológica mediante amenazas “te juro cuando vuelvas a verte con tus amigas, voy a ” y el control por ejemplo llamando por teléfono “¿dónde estás?, ¿con quién estás?”, así como muy probablemente violencia sexual.

Violencia y delincuencia

Todos los días los medios de comunicación difunden noticias sobre asaltos, asesinatos, violaciones, secuestros, agresiones y otras manifestaciones de violencia social. Lamentablemente, estas situaciones se han vuelto tan frecuentes que ya no nos sorprenden y acabamos por considerarlas “normales”. Estos actos violentos adoptan diversas formas en los distintos países, incluyendo conflictos armados, violencia de pandillas, agresiones físicas de padres a hijos (por ejemplo, castigos corporales), terrorismo, desplazamiento forzado y segregación. La exposición a la violencia puede ser directa (por ejemplo, ser la víctima de un acto violento) o indirecta (por ejemplo, escuchar hablar de violencia o presenciar violencia que involucra a otros). Durante la última década, más de dos millones de niños menores de 18 años han muerto en todo el mundo como resultado de conflictos armados y al menos seis millones han sido gravemente heridos (Tremblay, 2012).

La violencia ha llegado a ser reconocida como un objeto de preocupación mundial, México se encuentra en el quinto lugar a nivel internacional con altos índices de violencia. Esta situación se debe a que uno de cada cuatro mexicanos es víctima de un delito, robo, extorsión, secuestro, etc., según Irvin Waller, experto en criminología de la Universidad de Ottawa. Esta se produce en las familias, hogares, calles, escuelas, etc. y comprende hechos como escuchar disparos, presenciar la venta de drogas, ver un cadáver, ser testigo de tiroteos, homicidios o de otros crímenes o ser atacado. La exposición a la violencia es un factor de riesgo importante en la aparición de problemas emocionales y de conducta. Los signos que nos advierten sobre la presencia de violencia social son el desafecto, la indiferencia, el chantaje, la ira, el



repudio, los bajos salarios, la contaminación, el abandono del hogar, las limitaciones a la libre circulación, la segregación racial, en fin, otro sinnúmero de fenómenos sociales e individuales (Tremblay, 2012).

Nuestra sociedad ha alcanzado un punto crítico en el que la delincuencia se ha convertido en parte de nuestro vivir diario, y es de suma importancia reconocer su trascendencia como un problema social que afecta todo el país y a la sociedad en general. Esta se define como “El conjunto de infracciones de fuerte incidencia social cometidas contra el orden público”, es decir se refiere a un conjunto de actos en contra de la ley, tipificados por la misma y merecedores de castigo por la sociedad, en diferentes grados. Se podría definir también como una conducta por parte de una o varias personas que no coinciden con las normas o lineamientos requeridos en una sociedad determinada.

La delincuencia más común es la llamada delincuencia menor, que normalmente es cometida por una persona o un grupo menor. Los delitos cometidos pueden ser de carácter menor o también llegar a ser graves y clasificados, pero no son de grandes proporciones, es decir, no son cometidas por grupos organizados ni planeadas para afectar en gran manera a la sociedad. Se incluyen aquí delitos como asaltos, robos, fraudes, violaciones, vandalismo, grafitis y pinturas en muros y monumentos, entre otros.

En cuanto a la delincuencia más grave, se denomina delincuencia organizada e implica una organización o grupo mayor y un delito de grandes proporciones que puede ser de carácter intermedio o mayor. Pueden incluir los mismos delitos de la delincuencia menor pero por ser ejecutada por grupos organizados, a los distintos delitos se les llama industria. Así, se podría hablar de industria del robo, industria del secuestro, etc.

A continuación se describirán algunas teorías que tratan de explicar por qué se da el delito y como se puede prevenir.

Teoría ecológica

Esta teoría reconoce que la oportunidad que se ofrece en los espacios públicos facilita la ocurrencia del delito, afirma que el origen de ella es el cambio social. En esta teoría se plantea que en periodos de rápidos cambios sociales donde se difunden procesos de desorganización social y, por ende, de quiebre de los marcos normativos, se genera un ambiente propicio para la aparición de conductas desviadas y violencia (Dammert y Lunecke, 2004). Además de reconocer la importancia de lo social en la emergencia del delito, en esta teoría se afirma que frente a los procesos de crisis la propia comunidad puede constituirse en una barrera para impedir el deterioro social, ejerciendo medidas de control informal sobre el territorio.

La tesis más relevante de esta teoría es que *“las características físicas y sociales de determinados espacios urbanos de la moderna ciudad industrial, generan la criminalidad y explican, además la distribución geográfica del delito por áreas o zonas”* (García, 1998), a partir de esto se contempla el crimen como fenómeno social y colectivo, el cual es cuantificable desde factores socioeconómicos como son la pobreza, educación, densidad de población, etc.

Teoría epidemiológica


La teoría epidemiológica surge desde la salud pública como un enfoque que busca identificar los factores causales de la violencia, para a partir de allí proponer estrategias de intervención preventivas.

En este enfoque se concibe a la violencia como un proceso multicausal y plural, que debe ser entendido y abordado integralmente; esto implica que la prevención debe desarrollarse interviniendo sobre los distintos factores causales.

Plantea tres niveles de intervención de las acciones: Primaria, que apunta a la prevención temprana; Secundaria, que interviene en el tratamiento de grupos de riesgo; y Terciaria, conocida como prevención tardía puesto que busca rehabilitar y reinsertar delincuentes. En estos niveles de intervención y en los tres ámbitos de acción este enfoque propone que es necesario reducir los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de que exista violencia (Damert y Lunecke, 2004). Estos factores pueden ser de proximidad (eventos contingentes como el acceso a armas y drogas) o estructurales (relacionados con la pobreza y marginalidad); o bien pueden definirse como factores individuales (violencia, abuso o agresión en la infancia), familiares (abandono de los padres, falta de confianza o afectividad), sociales (comportamiento de pares y ambiente escolar), y contextuales (pobreza, falta de oportunidades) (Lunecke, 2004).

Teoría de la desorganización social y eficacia colectiva

La teoría de la desorganización social destaca la importancia que el medio físico (la comunidad) tiene para la comprensión del fenómeno delictivo; subraya que el papel decisivo en los índices de delincuencia es desempeñado por los cambios que se producen en la comunidad, así como por la naturaleza de los cambios, pero no por los grupos de personas que habitan los mismos.



La idea no implica que en una comunidad exista el caos, sino que al contrario puede encontrarse perfectamente organizados. Lo que ocurre es que la comunidad puede estar organizada para ciertas cosas, pero no para protegerse del delito y otros comportamientos de riesgo. Esta es la idea de desorganización social o de falta de eficacia colectiva: la comunidad no está organizada para protegerse del delito.

Desde hace mucho tiempo se concluye que la desorganización social juega un papel negativo respecto de las tasas delictuales. Por desorganización social entendemos la incapacidad de la comunidad para hacer efectivos los valores de sus residentes y para mantener un control efectivo sobre sus conductas (Sampson, 1989). Una dimensión mayor es la incapacidad de la comunidad para supervisar y orientar la conducta de niños y jóvenes. Otra dimensión de la desorganización social se refiere a la debilidad de las redes de conocimiento mutuo y amistad entre los residentes. Es por ello que se afirma que la confianza entre vecinos y la voluntad para ejercer control social informal sobre niños y adolescentes, lo que él denomina "Eficacia Colectiva", son mecanismos fundamentales para prevenir el delito (Sampson et al. 1997), y que estos operan diferenciadamente en distintos contextos socioeconómicos. A ello puede añadirse la relevancia de factores estructurales como la concentración de desventajas socioeconómicas y el acceso diferenciado a recursos institucionales.

En otras palabras, para entender la magnitud que alcanza la violencia y delincuencia en ciertos territorios se deben analizar estos en forma integral, reconociendo que muchos de los procesos que allí se desarrollan no pueden ser comprendidos simplemente describiendo las características individuales de sus residentes. El concepto de desorganización social se encuentra directamente relacionado a la pobreza existente y a fenómenos de cambio poblacional frecuente. Los contextos de pobreza y de constante flujo de población crean inestabilidad familiar, falta de control sobre los jóvenes, dificultad en la construcción de redes de solidaridad y llevan a agudizar problemas de conducta en los jóvenes y a disminuir el control social informal sobre ellos. En ese tipo de situaciones se desalientan las respuestas colectivas frente a los problemas locales (Sampson, 2003).

Mensajes clave



- La violencia es cualquier acto u omisión con la finalidad de causar daño y ejercer control sobre otra persona.
- El primer paso para prevenir la violencia es identificar que es un fenómeno que se aprende de a partir de muchos factores sociales, culturales, económicos y políticos. Al ser un fenómeno que se aprende puede modificarse.
- La violencia se manifiesta en diversos contextos; en la familia, en el espacio laboral, en las escuelas, en la comunidad y en las instituciones públicas.
- La violencia familiar es la modalidad de violencia más común.
- Los tipos de violencia implican la manera en que la violencia se hace manifiesta en los diferentes contextos.
- Los tipos de violencia nunca se presentan de manera aislada, la violencia psicológica siempre acompaña a los otros tipos de violencia

2 ¿Cómo promover el cambio de conductas y actitudes para la prevención de la violencia?

Empoderamiento

La violencia se considera a menudo un componente ineludible de la condición humana, un problema cuya prevención incumbe al sistema de justicia penal, y de que lo que se tiene que hacer es el tratamiento y la rehabilitación de las víctimas. Pero estos supuestos están cambiando al demostrarse que el desarrollo de habilidades para la vida, como medida de prevención, puede contribuir a romper las causas de esta problemática. Se ha comprobado que desarrollar la agencia y el empoderamiento en las personas conlleva cambios positivos en muchos aspectos relacionados con temáticas de prevención y el desarrollo de las comunidades .

El empoderamiento es la expansión de las libertades de escoger y actuar; significa aumentar la autoridad y el poder de cada persona sobre los recursos y las decisiones que afectan su vida y, en consecuencia, la vida en su comunidad. Es un proceso en el que se adquieren conocimientos y habilidades que promueven el autofortalecimiento de las personas (resultado de un aumento en la identidad, autoestima y autoeficacia); el control y la responsabilidad; la toma de decisiones; la creatividad; la motivación de logro; la solución de problemas; la independencia; el acceso a la información y a los factores productivos; la inclusión y la participación; la planeación y la capacidad local de organización con otros.

El empoderamiento implica que las personas comiencen a impactar en su entorno social, el cual incluye a la familia, los compañeros de trabajo, las instituciones, los miembros de la comunidad, etc. Para que este se dé de manera sostenible se necesita desarrollar a partir de motivaciones internas (estar convencido de que los cambios son importantes para nuestro bienestar social y comunitario) y no de motivaciones externas (hacerlo por ganar dinero, porque me dijeron que tenía que hacerlo así, por apoyos externos, etc.).

Esta capacidad individual para modificar el contexto con base en una motivación interna de cambio se le llama **empoderamiento intrínseco** y tiene una mayor capacidad de sostenerse, pues proviene de la misma persona. El desarrollo de empoderamiento intrínseco se requiere para que se produzcan y mantengan cambios significativos a nivel individual y contextual (Pick y Sirkin, 2010).

La agencia personal es la habilidad para definir metas propias y actuar en consecuencia para alcanzarlas, monitoreando su progreso y teniendo el control sobre la toma de decisiones (Pick, 2007). El concepto de agencia personal considera al individuo como actor en un contexto social y se expresa no solo con conductas o decisiones, sino incorporando metas, objetivos, acuerdos y obligaciones de la propia persona en relación con su comunidad.

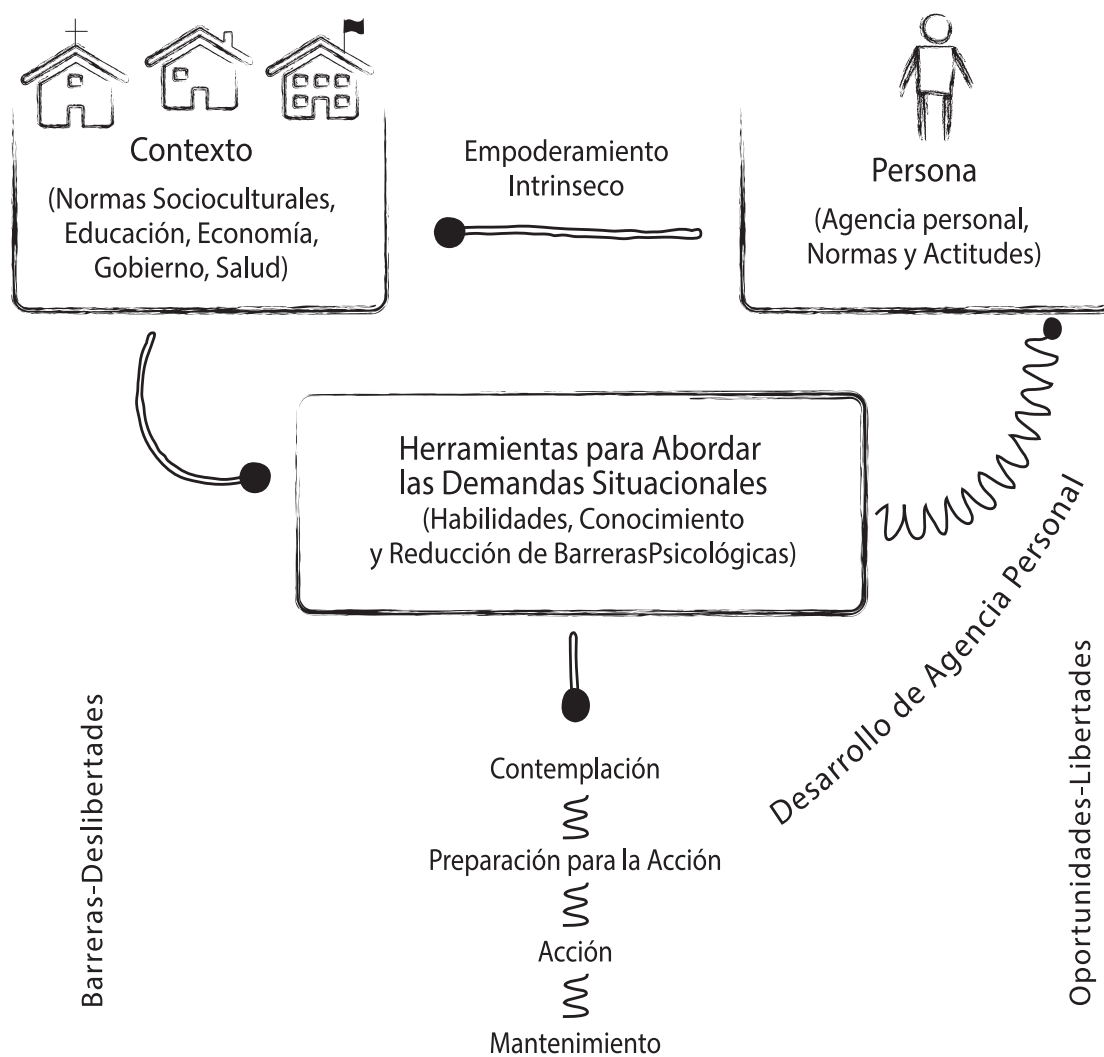
El Marco para Facilitar el Empoderamiento (FrEE, por sus siglas en inglés) tiene los siguientes cuatro objetivos (Pick y Sirkin, 2010):

- 1 Reducir barreras psicosociales, tales como: pena, culpa, miedo, resentimientos y prejuicios para facilitar el desarrollo humano, social y económico de manera integral.
- 2 Facilitar el desarrollo de habilidades para la vida y los conocimientos necesarios para la prevención integral en salud, educación, ciudadanía y productividad.
- 3 Promover la internalización de que los cambios de conducta son posibles y están bajo el control del individuo, así como el sentido de propiedad sobre los derechos y obligaciones de cada persona.
- 4 Fortalecer los cambios de conducta necesarios para asegurar un bienestar integral.

El desarrollo de agencia permite que el individuo se apropie de su vida tomando decisiones responsables, asumiendo consecuencias y logrando sus metas. El desarrollo de habilidades para la vida nos permite convertir el conocimiento (lo que sabemos), las actitudes y valores (lo que pensamos, sentimos, creemos) en conductas que aplicamos a la vida diaria; es decir, saber qué hacer, cómo hacerlo y realmente hacerlo (agencia personal). Además promueve la responsabilidad y la motivación interna para lograr cambios positivos que contribuyen al desarrollo personal y a la influencia positiva en otras personas (empoderamiento intrínseco).

Se ha comprobado que desarrollar la agencia y el empoderamiento en las personas y comunidades conlleva cambios positivos en muchos aspectos (prevención de violencia, participación social, rendimiento académico, calidad de vida, etc.), incluyendo el ámbito de la salud (adopción de conductas saludables, uso efectivo de servicios de salud) (Wallerstein, 2006).

Como ya mencionamos para que las personas se conviertan en agentes de cambio tanto en su familia como en su entorno es indispensable el desarrollo de habilidades para la vida y la reducción de barreras psicosociales como pena, miedo, culpa, resentimientos y prejuicios.



**Marco para facilitar el Empoderamiento (FrEE, por sus siglas en inglés)
(Pick y Sirkin, 2010)**

Este enfoque busca el desarrollo de factores protectores a través del fortalecimiento de las habilidades para la vida, las cuales necesita todo individuo para tomar decisiones, resolver conflictos y desenvolverse positivamente en situaciones de la vida cotidiana. De esta manera el programa contempla un cambio en las conductas basado no solo en el nivel de los conocimientos y de la información disponible por el sujeto, sino de la suma de diferentes factores que se convierten en herramientas personales para la vida.

Al adquirir habilidades se logra comprobar que los cambios de conducta son posibles y que las acciones, decisiones y vida están bajo el control de las personas (agencia personal). Este sentimiento de control también lleva a que el individuo pueda ser un agente de cambio dentro de su familia y en su entorno (empoderamiento intrínseco). De esta manera el desarrollo de habilidades, agencia personal y empoderamiento intrínseco, les permite a las personas tomar el control de su vida.

Una persona que está empoderada tiene confianza en sí misma, participa más activamente en lo que pasa en su vida, con su familia y en su comunidad. Al darse cuenta de que puede hacer todas esas cosas, adquiere aún más confianza, participa más y por lo tanto acaba por estar más empoderada. Podemos decir que para que las personas estén empoderadas necesitan entrar en un proceso de cambio en el que cada vez lograrán mayor equidad en cuanto a los derechos, serán más responsables de sí mismos y participarán más en las decisiones que los afectan.

3 Identifico estrategias para ser agente de cambio

Habilidades para la vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993 lanzó una iniciativa internacional proponiendo incluir la enseñanza de habilidades para la vida en el marco de la educación formal, y que hoy día sigue siendo un campo de investigación y práctica psicosocial. La UNESCO (2002) afirma, “Ya no es suficiente, aunque sigue siendo fundamental, que la educación proporcione las competencias básicas tradicionales, sino que también ha de proporcionar los elementos necesarios para ejercer plenamente la ciudadanía, contribuir a una cultura de la paz y a la transformación de la sociedad. Desde esta perspectiva, la educación tiene una función cívica y liberadora del ser humano”.

De acuerdo con la OMS, las habilidades para la vida son definidas como el “conjunto de capacidades psicosociales que contribuyen a mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente.” Son destrezas personales, interpersonales y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir en su entorno y lograr que este cambie.

Son capacidades que nos apoyan a estar mejor con nosotros mismos y en relación con las personas con las cuales vivimos como: parejas, hijos, familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc. Estas habilidades nos enseñan a modificar y cambiar nuestra forma de actuar, y eso nos permite enfrentar positivamente las situaciones difíciles y aumentar nuestro bienestar. En otras palabras nos hacemos dueños de nuestras vidas.

Clasificación de las habilidades

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001) plantea la división de las habilidades para vida en tres grupos:

- 1 **Sociales:** tienen que ver conmigo mismo y con las relaciones con los demás y son un factor importante para funcionar exitosamente.

2 Cognitivas: tienen que ver con nuestra forma de saber y pensar. Es importante aprender cómo pensar, y no solamente qué pensar.

3 Emocionales: tienen que ver con el conocimiento e identificación de nuestras emociones.

Desde que nacemos formamos parte de una sociedad donde se espera que aprendamos a ser personas productivas, respetuosas y responsables, que convivamos de manera armónica con nuestro grupo social y seamos útiles a la comunidad. Todo esto lo podemos aprender a través de la vida cotidiana y de mensajes directos e indirectos, intencionales o no. Sin embargo, con frecuencia vemos que no todas las personas logramos desarrollar estas habilidades. Esto se traduce en sentimientos de frustración, impotencia, imposibilidad de resolver conflictos con las personas que nos rodean, baja motivación para el logro de objetivos y poca capacidad de disfrutar la vida y ser felices.

Sociales


- Comunicación
- Negociación/rechazo
- Asertivas
- De cooperación
- Trabajo en equipo
- Empatía y toma de perspectivas
- Interpersonal

Emocionales

- Control del estrés
- Control de sentimientos
- Aumentar el locus de control interno (autocontrol)
- Autoconocimiento

Cognitivas

- Toma de decisiones/solución de problemas
- Comprensión de las consecuencias de las acciones
- Determinación de soluciones alternativas para los problemas
- Pensamiento crítico
- Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación
- Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales
- Autoconocimiento y clarificación de valores
- Pensamiento creativo



Las habilidades para la vida necesitan ser llevadas, aplicadas y practicadas en nuestra vida cotidiana, en temas que a todos nos conciernen como salud, alimentación, educación y productividad. Podemos actuar diferente si sabemos tomar decisiones, resolver problemas y conflictos, pensar críticamente, etc. La persona se fortalece y se convierte en dueño de su vida, teniendo el control sobre sus acciones y decisiones, y de esta manera se convierte en agente de cambio, tanto en su familia como en su entorno.

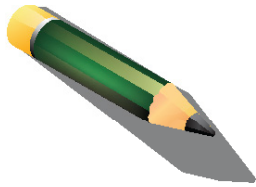
Estas habilidades interactúan constantemente; si me conozco a mí mismo, sé qué quiero y qué no quiero, cuáles son mis fortalezas o mis debilidades, puedo comunicar mis sentimientos y emociones a otras personas y de la misma forma podré resolver problemas y conflictos, entre otras cosas. Al descubrir y fortalecer una habilidad se fortalecen todas al mismo tiempo. Así la persona se fortalece integralmente y adapta sus actitudes para enfrentar positivamente la vida.

Es por eso que nuestro programa considera fundamental que todo individuo tenga la oportunidad y las condiciones necesarias para aprender a vivir; es decir que aprenda a:


- Amar y ser amado.
- Reírse y enojarse.
- Decidir y ceder.
- Enfrentar y resolver problemas.
- Plantearse y enfrentar retos.
- Crecer y dejar crecer.
- Cuidar a otros seres y dejarse cuidar.
- Convivir con sus amistades.
- Compartir y competir.
- Defender y negociar.
- Expresar y escuchar.
- Pensar y sentir.

El objetivo de la formación en habilidades para la vida es apoyar a las personas en el afrontamiento de un amplio rango de situaciones. Este enfoque es utilizado en diferentes etapas del desarrollo y en contextos distintos con resultados exitosos. Además, trabajar con el enfoque de habilidades para la vida provee de un panorama prometedor, no solo en la prevención de violencia, sino en la adquisición de nuevas formas para afrontar los requerimientos actuales.

Mensajes clave



- Las habilidades para la vida son herramientas que te ayudan a desarrollar tu potencial.
- Las habilidades son la base para resolver problemas y tomar decisiones a lo largo de todo tu desarrollo.
- Si te conoces a ti mismo, sabes qué quieres y qué no quieres, cuáles son tus fortalezas o tus debilidades, puedes comunicar tus sentimientos y emociones a otras personas y de la misma forma podrás resolver problemas y conflictos, entre otras cosas.
- Las habilidades para la vida te ayudan a enfrentarte de manera sana y responsable a diferentes situaciones de tu vida. ¡Utilízalas!



4 Desarrollo herramientas personales y aprendo sobre su aplicación en la prevención de violencia

Herramientas personales

Las instituciones sociales como la familia, la escuela, el trabajo entre otros, ejercen influencia en los valores, ideas, proyectos, creencias y formas de ser y de actuar de las personas, pero a pesar de esto cada persona, de acuerdo a sus circunstancias personales, conocimientos, experiencias, habilidades, conductas y formas de reaccionarse asume de distinta manera esta influencia. Ciertos aspectos de la personalidad tienen un efecto sobre el manejo de la violencia.

El enfoque de habilidades para la vida ha demostrado ser efectivo para prevenir diversas situaciones de violencia (familiar, comunitaria, conflictos, entre iguales, etc.) es una alternativa para abordarlas de manera razonada. Quienes conocen sus fortalezas y debilidades, identifican sus necesidades, se quieren y respetan a sí mismos, evitan situaciones generadoras de violencia y disminuyen la posibilidad de ser receptoras de esta.

Determinadas habilidades funcionan como factores de protección; la autoestima, es decir el hecho de quererse a sí mismo, es una de ellas; el manejo de emociones y sentimientos, comunicarse de modo efectivo (asertividad) o el saber negociar, son herramientas eficaces para la prevención de violencia, ya que por ejemplo podemos solucionar diferencias de una manera pacífica, donde todas las partes puedan resultar beneficiadas sin ganadores ni perdedores.

A continuación se abordarán las habilidades que se consideran básicas para favorecer la prevención de la violencia.

Autoconocimiento

Este tema está dirigido hacia la reflexión sobre la importancia de conocerse y aceptarse a sí mismo; el autoconocimiento es una de las habilidades más importantes para poder atender diversas problemáticas sociales, entre ellas la violencia.

El autoconocimiento se puede definir como la concepción individual sobre la propia personalidad; ello implica la descripción que puede hacerse de deseos, acciones, ideas, costumbres, preferencias, valores, carácter, y formas de responder a las situaciones cotidianas (Fierro, 1996). Se constituye a partir del análisis individual sobre uno mismo, así como de la información recopilada (los estímulos recibidos) al interactuar con otras personas. Involucra el conocer las partes que componen la personalidad, la forma en que se manifiestan las ideas, las creencias y los deseos personales, identificar las propias habilidades, capacidades y limitaciones, así como conocer los intereses y las motivaciones para actuar de determinada manera. En términos sencillos, el autoconocimiento es conocer por qué y cómo se actúa y se siente.

Esta habilidad es esencial para forjar un juicio propio, establecer expectativas y pautas de conducta personal, interactuar con la sociedad, diseñar y seguir un plan de vida, regular adecuadamente los estados emocionales y mantener la congruencia entre las ideas y las acciones. Solo de esta manera se logrará conformar una personalidad sólida y unificada. El autoconocimiento favorece la congruencia entre lo que se es (cómo me ven los demás), la idea personal del propio ser (cómo pienso que soy), y lo que se pretende ser (cómo me veo en el futuro).

El autoconocimiento permite detectar oportunamente algunas situaciones de estrés, depresión o ansiedad, ya que una persona que se conoce a sí mismo puede identificar sus emociones, el origen de estas y definir acciones o alternativas para sentirse mejor y resolver aquellas que interfieran con sus actividades cotidianas de forma sana y que beneficie a las personas que se encuentran alrededor, como familia, vecinos o compañeros.

A partir de la identificación de tu situación emocional, ampliarás tu capacidad de promover el autoconocimiento entre colaboradores, familia, amigos, vecinos, etc. brindándoles el apoyo para fortalecerlo continuamente, con una repercusión positiva en su autoestima. Las personas que se conocen y se quieren a sí mismas cuidan su salud y tienen más probabilidades de enfrentar con éxito las circunstancias de la vida cotidiana. Es decir, son capaces de enfrentarse a los problemas que se presentan de manera sana y eficiente.

Algunos elementos que favorecen el autoconocimiento son:

- Reconoce y acepta que tienes fortalezas y debilidades que puedes mejorar.
- Libérate de conceptos negativos de ti mismo.
- Aprende a aceptarte a través de lo que eres y sientes.
- Actúa de acuerdo con lo que deseas, sientes y piensas sin tener como base la aprobación y desaprobación de los demás.

Autoestima

La autoestima es el conjunto de los siguientes elementos: mi confianza y mi respeto; esto genera dos sentimientos básicos:

- 1 Me siento capaz de alcanzar mis objetivos, superar problemas y confiar en mí mismo para enfrentar mi situación de vida.
- 2 Me siento valioso para ejercer mis derechos. Esto me lleva a estar pendiente de mis emociones, deseos y necesidades.

La autoestima es el valor que nos damos como personas dependiendo de la idea que tenemos de nosotros mismos, es decir, de nuestro autoconcepto. Se relaciona con el grado de aceptación de nuestra manera de ser y qué tan contentos estamos con nosotros mismos (De Nevares, 2002).

Roles de género

Sexo y género parecen sinónimos, pero existe una gran diferencia entre ellos. Sexo es una distinción entre hombre y mujer y lo constituyen elementos físicos y biológicos que tienen que ver con la naturaleza. El género masculino o femenino es un término social que lo constituye el conjunto de funciones y cualidades asignadas a partir del sexo: cualidades de tipo físico, económico, social, psicológico o político. El género varía de acuerdo con la cultura y las tradiciones en cada grupo social, por tanto es una construcción histórica y cambiante (Elfyn, 1996).

El proceso a través del cual se van desarrollando las habilidades, creencias, valores, características y conductas que una persona requiere para adaptarse en forma efectiva a su ambiente, se llama socialización. Este proceso continúa a lo largo de toda la vida. En su mayor parte la

conducta humana llega a ser irreflexiva como si fuera instintiva o natural. La familia, la escuela, el grupo de pares y los medios masivos de comunicación son los principales modeladores del comportamiento.

Las mujeres son socializadas para ser pasivas y dependientes de los hombres. Son recompensadas por ejercer cuidados y mantener la paz y son desalentadas para expresar deseos o lastimar los sentimientos de los demás; raramente se les estimula a experimentar sexualmente. Los hombres, por otro lado, son socializados por medio de actividades como los deportes para ser agresivos y competitivos. En general, reciben mayor estímulo para tener experiencias sexuales y algunos son alentados para ver el sexo como un logro o trofeo que enaltece su masculinidad (Tikasz, 1996).

Los roles de género son las normas y expectativas de conducta, definidas por la sociedad como masculinas y femeninas y vistas como socialmente apropiadas para los hombres y las mujeres. Por ejemplo, el rol de género masculino ubica al hombre en el ámbito público, como proveedor de la familia. El rol de género femenino ubica a la mujer en el ámbito privado, en el papel de madre. Estos roles conciben a hombres y mujeres como fundamentalmente diferentes y opuestos. Tal diferencia organiza la vida social, incluyendo la asignación de actividades, modos de vestir, y formas diferentes de pensar, de expresar las emociones, de enamorarse, de enfermarse y de experimentar el deseo sexual (Bem, 1993).

Estereotipos de género

Los roles y los estereotipos de género están íntimamente relacionados en el proceso de socialización. Desde la niñez, la mujer y el hombre reciben influencia de los mensajes familiares, sociales y culturales que modelan muchos rasgos de la personalidad y modos de comportamiento. Estos mensajes generalmente están basados en estereotipos de género, es decir, creencias sociales prefijadas y etiquetas que se han utilizado para educar a las personas según su sexo y generan las expectativas sobre cómo es y cómo se comporta cada sexo.

Los estereotipos de género predominantes establecen que las mujeres deben ser dulces, calladas, ordenadas y maternas; y los hombres atrevidos, fuertes, valientes, proveedores, entre otras cualidades, según estén o no establecidas en la división de tareas tanto en el espacio público o privado en el cual se insertan hombres o mujeres.

Los roles de género contienen en sí mismos características que definen la masculinidad o la feminidad de hombres y mujeres respectivamente. Por tanto estos roles también tienden a delimitar los espacios sociales en los cuales hombres y mujeres habrán de desempeñarse, ver siguiente tabla.

Roles de género tradicionales

- Reproducción y maternidad.
- Espacio privado: hogar, familia y pareja.
- Buenas, tiernas, sensibles, cuidadosas, ordenadas, cariñosas, bonitas, delicadas, amorosas, sentimentales, maternales, intuitivas, calladas, abnegadas, obedientes, sumisas, exageradas, frívolas, vanidosas, quejosas, indecisas, inseguras, temerosas, débiles, víctimas fáciles, cálidas, inocentes en el área sexual, etc.

Hombres:

Mujeres:

- Proveedor y protector del hogar.
- Espacio público: escuela, trabajo, iglesias, oficinas o dependencias de gobierno.
- Fuertes, formales, trabajadores, valientes, comprometidos, racionales, arriesgados, exitosos, toscos, atrevidos, impacientes, controladores independientes, auto-suficientes, ambiciosos, decididos, inteligentes, exitosos, generosos, conquistadores, con mayor apetito sexual, dominantes, poco emotivos, insensibles, groseros, agresivos, violentos, rebeldes, irritables, descuidados y desordenados, etc.

Un aspecto perjudicial de estos estereotipos es que conducen a la creación de prejuicios y expectativas imposibles de cumplir, ya que no toman en cuenta las cualidades individuales de cada persona. Al etiquetar algunas características como femeninas y otras como masculinas, se pierde de vista el hecho de que todas son características humanas que cualquier persona puede poseer.

Esta presentación de una imagen deshumanizada fomenta inhibiciones, vergüenzas y humillaciones entre hombres y mujeres. Diversas investigaciones realizadas han mostrado que manejarse estrictamente dentro de los estereotipos de género, además de ser perjudicial para la salud, también pone a las personas en riesgo de involucrarse en relaciones violentas con los pares, la pareja y la familia (Heise, 1998).


Los roles de género antes mencionados han cambiado, principalmente en los últimos 20 años, por diferentes causas como: la reducción de la fecundidad de las mujeres, la inserción de las mujeres en el espacio laboral y sobre todo por las diferentes posibilidades de ser mujer y hombre.

Hoy en día existen más mujeres profesionistas que eligen combinar el trabajo fuera del hogar con la maternidad, incluso hay mujeres que deciden no tener hijos, los hombres comienzan a interesarse por cuestiones de paternidad y eligen compartir más tiempo con los hijos e involucrarse en las tareas del hogar. Algunos hombres comienzan a cuestionar qué características de los roles de género que se han establecido son generadores de violencia.

Pensamiento crítico

Existen diferentes habilidades para la vida que funcionan como herramientas para abordar las situaciones y nos permiten tener un mayor control de nuestra vida, siendo así responsables de nuestras acciones. El pensamiento crítico es la habilidad que nos permite pensar con base en hechos, datos y razonamientos que superan la intuición, con el objetivo de resolver problemas mediante acciones específicas y adecuadas. Puede entenderse como una capacidad para observar las cosas e interpretarlas de acuerdo a la información y los razonamientos. El pensamiento crítico nos permite ampliar el juicio y tomar decisiones basadas en evidencias.

Para abordar diversos temas, incluyendo la violencia, es importante hacer uso de esta habilidad para analizar la información de manera objetiva y no caer en falsas creencias y basar nuestra conducta en prejuicios. Si pensamos críticamente nos basamos en observaciones y evidencias que hay alrededor de un acontecimiento. Las primeras impresiones y otros elementos (como los prejuicios o los valores) también interfieren en nuestra percepción de las cosas.



Un acercamiento para identificar cómo hacemos uso del pensamiento crítico es reflexionar acerca de las siguientes preguntas:

- ¿En qué me baso para tomar decisiones?
- ¿Qué tipo de información puedo recabar para tener elementos y realizar un juicio apropiado?
- ¿Qué ventajas representa tomar decisiones con base en la evidencia?

En la medida en la que integramos nuestras decisiones con base en hechos, que recabamos información de fuentes confiables y diversas, y que consideramos las ventajas y desventajas de una acción a partir de una evidencia específica, es que hacemos un mayor uso de nuestro pensamiento crítico.

La violencia se produce, es decir, se sigue enseñando y transmitiendo gracias a que justificamos el ejercicio de poder y control y por no o poco cuestionar la inequidad de género como fuente principal de violencia. Para prevenir la violencia es muy importante desafiar las normas sobre los roles de género dominantes, reformar nociones sobre la relación romántica, desarrollar o fortalecer las habilidades de la empatía y la negociación y resolución de conflictos (Ruiz y Fawcett, 1999).

Para prevenir la violencia necesitamos empezar a romper con los mitos, esquemas mentales, paradigmas y prejuicios sobre los agresores, las víctimas, causas, etc., pensar críticamente y no dejarnos llevar por lo que las demás personas dicen que debemos hacer o decir.

El ciclo de violencia

La violencia que ocurre en la pareja o al interior de la familia no es un incidente de una sola vez. Es un ciclo de comportamientos que se desarrolla con el tiempo. Es importante resaltar que no todas las personas receptoras de violencia (mujeres u hombres) tienen las mismas experiencias, muchas encuentran que la violencia se repite en un ciclo.

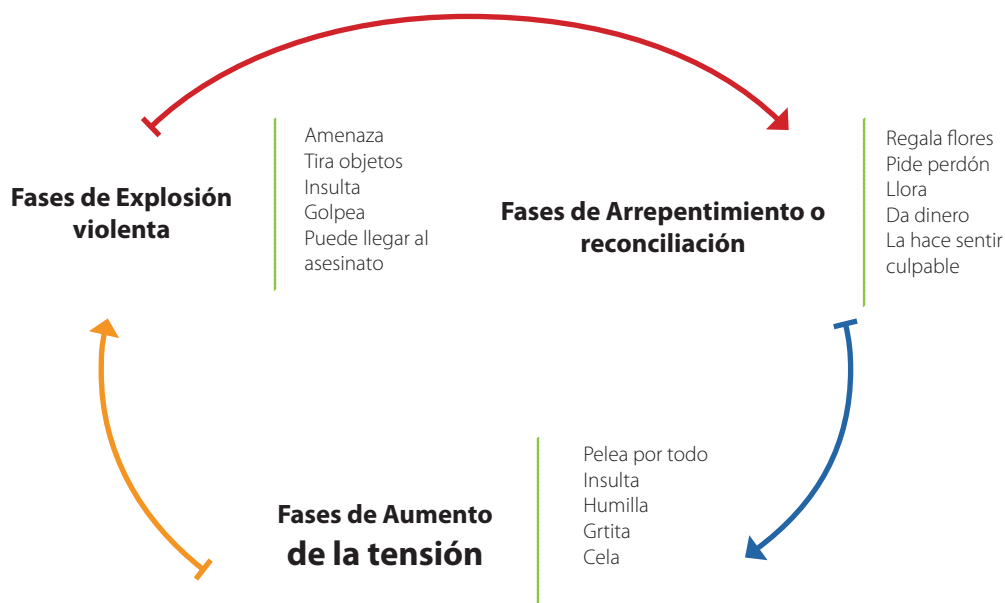
La mayoría de las relaciones en las cuales se ejerce algún tipo de violencia siguen el ciclo de la violencia. Este fue descrito en 1979 por la psicóloga Leonora Walker y tiene tres etapas: acumulación de tensión, explosión y luna de miel. La duración de cada etapa puede variar desde segundos hasta varios años, según las características particulares del caso. Con el paso del tiempo, la etapa de la luna de miel se acorta cada vez más y los incidentes explosivos se hacen más frecuentes, más violentos, y más peligrosos.

El ciclo de la violencia se compone de tres elementos:

1 Aumento de tensión: el maltratador tiene una actitud en la que se muestra ante su víctima como irritable, lejano, silencioso, como mascullando o rumiando algo y por más que su pareja le pregunte qué le sucede, él no le dará respuestas. En esta etapa, el maltratador muestra diferentes signos como malhumor, menosprecios, una ira contenida, indiferencia hacia su pareja, largos silencios. Ella en todo momento, sentirá o percibirá esta situación de incomunicación por parte del maltratador como que ella ha hecho algo que le ha incomodado y que por eso él no quiere hablar con ella. No comprende qué es lo que le sucede a él y tratará de analizar en qué está fallando ella. Esa actitud la lleva a una gran frustración. La mujer siente una gran confusión, su cabeza no deja de dar vueltas. Está incómoda, no entiende nada y sabe además que no puede cambiar la situación ya que el maltratador se mantiene en una actitud de no diálogo.

2 Explosión: la tensión es liberada en un arranque o explosión de violencia. El maltratador comienza peleas y estalla la violencia ya sea física (golpes, patadas, empujones, lanza objetos, etc.) psicológica (amenazas, desprecios, humillaciones, gritos, etc.), sexual o económica.

3 Luna de miel: el abusador se disculpará, intentará arreglar las cosas, y tratará de culpar a alguna otra cosa o persona por la explosión. Por ejemplo, como decir que el alcohol o el estrés causaron su comportamiento. El maltratador parece haberse dado cuenta de lo hecho, muestra arrepentimiento, pide perdón y promete no volver a ser violento, puede hasta mostrarse cariñoso, compra flores o regalos. Esta etapa puede ser una luna de miel o simplemente una etapa tranquila. En la medida en que se repite el círculo de violencia, esta etapa se va haciendo más y más corta hasta desaparecer y quedar solo en una mezcla de las dos etapas anteriores.





El ciclo de la violencia

La mujer maltratada no se reconoce como tal o minimiza la situación. Asume el sufrimiento como un desafío, como si ella pudiera cambiar la situación o cambiarlo a él. Echa la culpa de la irritabilidad de su compañero a factores externos como la falta de trabajo, los problemas, el alcohol, las drogas e incluso llegan a culpabilizarse a sí mismas. Encuentran cualquier argumento para justificar a su pareja. Si ya no puede justificarlo busca argumentos para negarse a salir de esa realidad (económicos, amor, los hijos, etc.).

Poder y violencia

El poder es un elemento clave para comprender la violencia en las relaciones interpersonales; está presente en las diversas relaciones en que se involucran las personas, a menudo sin que tengan conciencia de ello. Se entiende como la capacidad de lograr algo de sí mismo y también de otras personas tanto por autoridad, como por influencia emocional, afectiva o espiritual (Ferreira, 1992). El poder se adquiere de fuentes tan diversas como el sexo, el género, el grupo étnico, la edad, la clase social, el color de piel, el dinero, la inteligencia, la belleza, la fama, etc.

Todas las personas tienen diferentes niveles de poder en diferentes contextos y relaciones. La sociedad ha establecido jerarquías que parecen naturales y confieren a una persona mayor poder que otra: hombre-mujer, esposo-esposa, padre/madre-hijo/hija, adulto/adulta-niño/niña, joven-viejo/vieja, maestro/maestra-alumno/alumna. A esto se le llama inequidad.

Bajo este esquema, existe siempre la posibilidad de hacer un mal uso del poder, de ejercerlo sin restricciones ni responsabilidad. Se dice que alguien comete un abuso de poder cuando utiliza el poder que tiene sobre otra persona o grupo de personas para aumentar su fuerza y autoridad, ejercer control y dominio y causar sometimiento y daño.

Por esto, se define la violencia como un abuso de poder que se utiliza para mantener el control y el dominio sobre los demás (Corsi, 1995). Incluye conductas que, por acción o por omisión, ocasionan daño físico, psicológico, sexual o económico a la otra persona en la relación. Es por lo anterior que las víctimas más frecuentes de la violencia son grupos que tienen menor poder como son las mujeres, los niños, las personas ancianas y personas con capacidades diferentes.

Empatía

La empatía es la habilidad que nos hace ser conscientes y reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas. Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, permite un entendimiento sólido entre dos personas, y es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía y comprensión.

El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias la del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin por ello dejar de ser empáticos y respetar su posición, aceptando como legítimas sus propias motivaciones.

Claves de la empatía

- Implica generosidad y genuina comprensión.
- Retroalimentación de los mensajes recibidos (verbales y no verbales). Muestras de empatía pueden ser tan simples como sonreír, mirar a los ojos reforzando las actitudes positivas.
- Buena capacidad de escucha.
- Permite conocer y comprender mejor a las personas, a través del trato cotidiano, estamos en condiciones de mejorar las relaciones, obteniendo una mayor colaboración y entendimiento.

La empatía exige un esfuerzo cotidiano por superar el propio estado de ánimo, la poca afinidad con determinadas personas, las preocupaciones, el cansancio y otros tantos inconvenientes que afectan a los seres humanos.

La empatía nos sirve para entender y sensibilizarnos ante el problema grave de la violencia, viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad. Debemos tomar en cuenta que además de las presiones y el ritmo de vida acelerado, la interacción con los demás es otra fuente de estrés para muchas personas y lo que pudiera llegar a generar conflictos. Aprender a defender los propios derechos sin agredir, ni ser agredido, es una estrategia útil para lograr relaciones interpersonales más relajadas y positivas libres de violencia.

Toma de decisiones

Tomar decisiones es asumir la responsabilidad que afecta nuestra a su propia vida, evitando que otras personas la controlen o le hagan daño. Nadie mejor que uno mismo sabe lo que le conviene y lo que quiere. En la medida en que tomemos decisiones para dirigir nuestra propia vida, tendremos mayor control sobre lo que le sucede; habrá mayor satisfacción y compromiso con los deseos y logros. Esta habilidad nos protege de alguna decisión poco favorable que se pudieran tomar.

En general podemos hablar de dos formas de actuar ante la toma de decisiones. La primera se refiere a dejar que las cosas sucedan por influencia externa, por la suerte o porque otras personas decidan por nosotros. La segunda está basada en lo que se conoce como **locus de control interno**; es decir, decidir con base a que tenemos el control de nuestras acciones y asumimos las consecuencias de las mismas.

La creencia de una persona que todo lo que pasa en su vida tiene que ver con circunstancias que no controla, como el destino o la suerte.

Locus de Control Externo

Locus de Control Interno

La creencia de una persona que todo lo que pasa en su vida tiene que ver con sus acciones.

El **locus de control interno** es la creencia que las personas tienen de que lo que pasa en su vida depende principalmente de ellas mismas. Está relacionado con el manejo adecuado de las situaciones difíciles, ya que cuando la gente cree que estas son controlables, realizan acciones que les permiten salir adelante o trabajar en ellas para solucionarlas (Uribe, 2000).

Para muchas personas tomar una decisión les crea cierto grado de malestar e inseguridad. Por ello es importante tener claridad que para decidir adecuadamente, se debe:

- Saber qué es lo que se pretende conseguir.
- Cuál es el objetivo al tomar esta decisión.
- Recabar toda la información necesaria y relevante.
- Saber que para este proceso se necesita tiempo para el análisis y la planificación.

La toma de decisiones es importante en los procesos de socialización, ya que está relacionada con la solución de conflictos. Es un proceso de reflexión, análisis y evaluación; requiere aprender a detectar situaciones problemáticas, a considerar diferentes opciones y variados puntos de vista al respecto, así como la responsabilidad para asumir las consecuencias de cada decisión. No todas las decisiones serán acertadas, sin embargo, la importancia está en aprender con cada experiencia, evaluar los resultados de la decisión errónea y detectar la causa por la cual no se obtuvo un resultado favorable. De esta manera se fortalece el pensamiento autónomo y la subsecuente toma de decisiones acertadas.

Comunicación asertiva y resolución no violenta de conflictos

Una comunicación clara, directa y abierta puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación indirecta, circular y confusa puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de las relaciones. La comunicación asertiva es una habilidad primordial para evitar la violencia; esta es fundamental para que las personas elijan modos de vida saludables y un óptimo bienestar físico, social y psicológico.

La asertividad es establecer un comportamiento en el que la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas y de manera consciente, clara, directa y equilibrada comunica sus ideas y sentimientos. Implica hacernos responsables de nuestras conductas y sus consecuencias; nos brida el punto medio necesario para establecer relaciones sanas sin comprometer nuestros derechos ni los de los otros.

Una frase asertiva puede ser más clara y respetuosa que una frase donde se culpa a otras personas. Por ejemplo, se puede decir de manera asertiva “No me gusta que me grites”, en lugar de decir “¡Eres un gritón!” o simplemente enojarse o llorar sin que la otra persona entienda qué fue lo que provocó dicha reacción.

El conflicto interpersonal surge cuando alguien encuentra en el comportamiento de los demás un obstáculo que se interpone con el logro y la satisfacción de las propias necesidades y objetivos (Costa y López, 1996). En todo conflicto se trata de hacer valer los intereses propios, del mismo modo que la persona con quien se tiene intenta hacer valer los suyos. La oportunidad que ofrece el conflicto reside en poner a prueba las habilidades para la comunicación interpersonal y la asertividad. Encontrar una solución exitosa conduce al crecimiento personal y genera un clima de satisfacción mutua.

Aprendo a negociar para evitar la violencia

La negociación requiere de aquellas habilidades con las cuales se intenta lograr acuerdos al producirse divergencias de intereses y disparidad de deseos. Los conflictos forman una parte cotidiana de las relaciones interpersonales y hay que aprender a resolverlos. Al creer que la solución a los conflictos es cuestión de imponer el poder y la fuerza sin contemplar alternativas, existe el riesgo de ejercer y generar violencia (Coria, 1997).

Cuando se trata de resolver un conflicto centrándose en una posición de terquedad, sin dar importancia a los intereses de la otra persona, solo existen dos posibilidades: ganar o perder. Esta forma de resolver conflictos se denomina el modelo competitivo: "Yo gano-tú pierdes" (Costa y López, 1996).

Algunas de sus características son:

- Subestimar la capacidad propia para resolver conflictos.
- Definir el problema sin exponer las necesidades, preocupaciones, sentimientos o intereses respectivos.
- No aceptar la legitimidad de las necesidades e intereses de la otra persona.
- Discutir desde posiciones inflexibles.
- Menospreciar la búsqueda de alternativas.
- Pensar que resolver el problema es responsabilidad de la otra persona.
- Considerar que cualquier concesión al adversario demuestra debilidad.
- Recordar conflictos pasados.

Consecuencias del modelo competitivo

Algunas de las consecuencias de este esquema competitivo son:

- Quien pierde se "encierra" más en su posición para desquitarse de la derrota.
- Surge resentimiento debido a que las personas que pierden se perciben doblegadas y forzadas a aceptar la voluntad de la otra parte, sin que sus propias necesidades hayan sido tomadas en cuenta.
- La derrota instala una relación del tipo, "Nosotros contra a ellos".
- La derrota llama a la revancha.

No negociar tiene un alto precio: las personas que no saben manejar su enojo están en riesgo de enfermarse y poner en peligro su vida y la de otras personas al involucrarse innecesariamente en situaciones de violencia. El enojo y la violencia afecta las relaciones importantes porque a nadie le gusta estar cerca de gente violenta.

Negociación

La negociación, también conocida como el método “todos ganan”, requiere de habilidades para lograr acuerdos cuando se producen divergencias de intereses y disparidad de deseos. La negociación es la alternativa que ofrece mayores garantías de respeto humano, es la más difícil y la que demanda mayor creatividad (Coria, 1997).

Se requiere de un clima favorable para la negociación, en donde las dos partes están igualmente dispuestas a entrar en el proceso. El respeto y la flexibilidad hacia las otras personas son imprescindibles, así como la capacidad de reconocer los errores cometidos. El desarrollo de habilidades asertivas y creativas también ayuda a crear condiciones adecuadas.

La negociación no siempre culmina en éxito, porque alguna de las partes podría considerar que existen situaciones o aspectos que no están sujetos a negociación. Es importante aprender a reconocer los aspectos que no pueden ser negociados, además esto ayuda a aceptar y a respetar estos aspectos para otras personas.

Expresión y manejo de emociones

La violencia es prevenible y hay muchas formas de resolver conflictos, de controlar el enojo y de manejar las frustraciones. Todos podemos aprender a detectarla desde que muestra sus primeras señales a manejarla y por lo tanto cada uno de nosotros puede aprender a prevenir la violencia.

El aprender a expresar nuestras emociones no está en educar los sentimientos, consiste en la capacidad de reconocer las emociones propias, “ponerles nombre” y poderlas comunicar a otras personas, al mismo tiempo que aprendemos a reconocer las expresiones de las personas que nos rodean, para mejorar así, nuestras relaciones con los demás (Gross, 2002).

Reconocer nuestras emociones y las de los demás nos ayuda a tener en cuenta que:

- No hay emociones buenas ni malas, negativas o positivas. Todas las emociones tienen estos dos componentes: por ejemplo, la tristeza, que comúnmente se ve como algo negativo, lleva al autoconocimiento o a la revisión de valores. La ira también tiene aspectos positivos; sirve para tomar decisiones, liberar lo que hemos retenido y no hemos dicho o marcar los límites con otras personas,
- No hay que controlar las emociones, sino aprender a regular su expresión, que es la que puede causar conflictos y dañar tanto a los demás como a nosotros mismos,
- Todos experimentamos la gama completa de emociones, absolutamente todos sentimientos miedo, enojo, sorpresa, alegría, tristeza y rechazo.

Expresiones de enojo

El enojo es una emoción de gran utilidad para señalar que algo anda mal, que algo molesta o duele y requiere modificarse (Miller, 1991). Por mucho tiempo se ha promovido la violencia como una forma de expresar el enojo provocado por los conflictos. De igual manera, se tolera y promueve la violencia como una forma de resolver los conflictos en las relaciones interpersonales.

Enojo y masculinidad

Muchas veces el enojo y la agresión se estimulan en los hombres; se alienta a que sean agresivos y aprenden a dirigir su enojo hacia otras personas. Todo esto constituye una parte esencial de aquello que da el sentido a ser un hombre: la masculinidad (Ferreira, 1992). Los hombres no son alentados a expresar sentimientos en forma verbal sino a trasladarlos a la acción, sobre todo cuando se sienten vulnerables, lastimados, atemorizados y solos. De tal modo que el enojo oculta la combinación de diversos sentimientos: dolor, humillación, vulnerabilidad, impotencia y aislamiento, (Stoop y Arterburn, 1991).

Algunos resultados de la prohibición de experimentar y expresar aquellos sentimientos:

- La falta de satisfacción de una necesidad humana que es la expresión de emociones.
- Dificultad para discriminar y expresar dolor, tristeza, vulnerabilidad, temor, etc.
- La violencia se vuelve como una forma de escape para las emociones reprimidas.

Enojo y feminidad

Una mujer es vista como "más femenina" cuanto más dulce y tolerante se muestre. La expresión emocional de las mujeres está asociada a sentimientos como el amor, alegría, compasión y miedo. Ya se ha visto que el enojo es un recurso poderoso para que alguien conozca sus límites, por esto es problemático cuando no se permite su expresión o no se reconoce su presencia en la interacción (Miller, 1978).

A las mujeres se les ha hecho creer que por ser mujer no deben enojarse, ni sentir esa necesidad. Sin embargo, su situación de subordinación en la sociedad es fuente constante de enojo; impone restricciones en su libertad para actuar y en la expresión de sentimientos (Lara, 1995). Un obstáculo importante para expresar libremente el enojo es que a las mujeres les interesa preservar, en primer lugar, la relación que mantienen con otras personas. Una de las definiciones centrales de su rol de género son las relaciones que se establecen con los demás. Por eso el enojo, de igual manera que el conflicto, es percibido como amenaza para romper esa relación.

Como resultado de esta prohibición las mujeres aprenden a expresar su enojo por vías indirectas como se describen a continuación (Lagarde, 1993):

- La única forma permitida a las mujeres de expresar el enojo abiertamente es en beneficio de otros, sobre todo sus hijos.
- Una vía indirecta común entre las mujeres para expresar el enojo es el modo pasivo-agresivo, caracterizado por la negación del enojo a pesar de la agresión hacia otras personas.
- El chisme también es una forma velada de expresar el enojo, resentimiento y venganza. Cumple una función importante en la mujer que se siente desvalorizada, ya que decir que la otra persona está mal, la hace sentirse mejor y superior aunque sea en forma temporal.
- El chantaje, la manipulación de los puntos débiles, la actitud de víctima, y las insinuaciones, también son tácticas indirectas utilizadas por las mujeres para expresar el enojo.
- Las mujeres tienden a desplazar su enojo hacia otras personas que no necesariamente lo provocaron, esto sucede frecuentemente con los hijos.
- También tienden a dirigir su enojo hacia adentro, provocando depresión o enfermedades psicosomáticas como los dolores de cabeza, espalda, colitis, dermatitis, asma, etc.
- Estas restricciones hacen que se acumule el enojo y cuando por fin la mujer lo expresa, con frecuencia lo hace de manera exagerada y no asertiva. Muchas veces culmina con el arrepentimiento y termina pidiendo disculpas.

Sentir una emoción, pero no tener “permiso” para expresarla, es decir, no poder vivir genuinamente la experiencia, conocerla, nombrarla, y reaccionar con las emociones que evoca, tiene consecuencias importantes para las personas tanto en su salud como en su integridad física y emocional. Por un lado, como ya se ha mencionado, tienen mayor propensión a las enfermedades psicosomáticas y la depresión. Por otro lado, no aprenden a reconocer la invasión a sus límites corporales y emocionales, lo cual las coloca en situación de vulnerabilidad al maltrato.

El manejo de las emociones comprende el uso de las siguientes cinco habilidades:

- Vivenciar la emoción.
- Restablecer el equilibrio emocional.
- Sentido de autoeficacia.
- Reconocer emociones en los otros (empatía).
- Expresión emocional no violenta.
- Estas cinco habilidades se engloban en dos grandes áreas:

Estas cinco habilidades se engloban en dos grandes áreas:

1

Percibir la emoción:

- **Vivenciar la emoción generada:** se refiere a reconocer las emociones que son manifestadas a través de nuestro cuerpo, las cuales se convierten en una expresión no verbal de la comunicación. La capacidad de identificar y percibir exactamente la manifestación de las emociones y la expresión de las mismas en el rostro o a través de nuestra voz proporcionan un punto de partida.

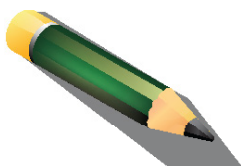
2

Comprender las emociones y sus efectos:

- **Reconocer emociones en los otros (empatía):** la manifestación de las emociones llevan información; la alegría usualmente indica un deseo de compartir con otras personas; la ira indica el deseo de atacar o defenderse, herir, lastimar o violentar a otros; el miedo indica el deseo de escapar. La manifestación emocional nos indica qué está sucediendo con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.
- **Restablecer el equilibrio emocional:** cada emoción lleva su propia gama de posibles mensajes y actos asociados a estos. Un mensaje de ira, por ejemplo puede significar que es muy probable que las personas reaccionen de manera violenta, pero si logramos darnos cuenta de lo que nos está pasando, podemos entonces frenar dicha reacción de la emoción.
- **Cambio de la conducta violenta por otra que sea más adecuada:** al comprender la emoción y reconocer las diferentes formas y sus manifestaciones, las personas tienen la oportunidad de elegir modificar o cambiar la conducta emocional.
- **Sentido de autoeficacia:** finalmente cuando las personas se dan cuenta de que existe la posibilidad de modificar la conducta violenta, entonces reconocen la capacidad que tienen para actuar de manera no violenta ante determinadas situaciones. El conjunto de estas habilidades se convierten en un factor protector contra la violencia. En la medida en que se pueda reconocer y manejar las expresiones emocionales, entonces se podrá anticipar la conducta y así evitar manifestaciones emocionales a través de conductas violentas.

Como funcionarios públicos es indispensable favorecer en las personas que tenemos en nuestro alrededor habilidades como autoconocimiento, manejo de emociones, pensamiento crítico y toma de decisiones para brindar las herramientas necesarias para que las personas puedan tomar su vida en sus manos y vivir libres de violencia.

Mensajes clave



- Quienes conocen sus fortalezas y debilidades se quieren y respetan a sí mismos por lo que será más fácil evitar situaciones generadoras de violencia.
- Los estereotipos de género limitan las libertades de las personas y las ponen en riesgo de involucrarse en relaciones violentas o ejercer violencia por “el deber ser”.
- El desarrollo del pensamiento crítico nos permite reflexionar sobre la funcionalidad de los estereotipos de género.
- Para prevenir la violencia es muy importante desafiar las normas sobre los roles de género dominantes, reformar nociones sobre la relación romántica, desarrollar o fortalecer las habilidades de la empatía y la negociación y resolución de conflictos.
- Las víctimas más frecuentes de la violencia son grupos que tienen menor poder como son las mujeres, los niños, las personas ancianas y personas con capacidades diferentes.
- Al desarrollar la empatía y conocer los efectos del ciclo de la violencia nos ayudará para entender las razones por las que una mujer se queda en una relación de violencia.
- Como funcionarios públicos es indispensable favorecer en las personas que tenemos en nuestro alrededor habilidades como autoconocimiento, manejo de emociones, pensamiento crítico y toma de decisiones para brindar las herramientas necesarias para que las personas puedan tomar su vida en sus manos y vivir libres de violencia.

5

Me convierto en agente de cambio de mi vida y mi entorno

Costos de la violencia

Existen múltiples consecuencias de la violencia, las cuales tienen efectos inmediatos y de corto plazo; estas tienen impacto a nivel individual (para los sobrevivientes, perpetradores y otros afectados por la violencia), así como al interior de la familia, comunidad y la sociedad en general, lo que resulta en costos a nivel nacional.

El costo total que ha dejado los últimos años la violencia en México ha sido de 4.4 billones de pesos, lo cual representa el 27.7% del Producto Interno Bruto (PIB) nacional, de acuerdo con el índice de Paz 2013, elaborado por primera vez para el país por el Institute for Economics and Peace (IEP). Además, el costo indirecto de la violencia ha sido de 1.9 billones de pesos, como consecuencia de la pérdida en productividad, destrucción y daños colaterales. Durante la última década, en el país se redujo en 27% el nivel de paz, a causa del incremento de la violencia.

La violencia acarrea costos más allá del sufrimiento no visible y del impacto en la calidad de vida y bienestar, que incluyen aquellos que la víctima y su familia deben asumir a nivel de salud (física o mental), trabajo y economía, así como el efecto que tiene en los niños. Como ejemplos de tales costos y consecuencias tenemos (Heise y García-Moreno, 2002):

- Lesiones inmediatas como fracturas y hemorragias así como enfermedades físicas de larga duración por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, desórdenes del sistema nervioso central, dolor crónico, entre otros.
- Enfermedades mentales como depresión, ansiedad, fobias, sumisión, dependencia, autoimagen deteriorada, baja autoestima, desórdenes en la alimentación y el sueño, ideación suicida y homicida, hostilidad, desconfianza, vergüenza e incluso la muerte.
- Problemas sexuales y reproductivos como infecciones por transmisión sexual (incluyendo el VIH) y otras enfermedades crónicas; disfunciones sexuales; embarazos forzados o no deseados y abortos inseguros; riesgos en la salud materna y la salud fetal (especialmente en casos de abuso durante el embarazo).

- Abuso de sustancias (incluyendo alcohol).
- Habilidades deficientes para el funcionamiento social, aislamiento social y marginación.
- Muerte de mujeres y de sus hijos (producto de negligencia, lesiones, riesgos asociados al embarazo, homicidio, suicidio o HIV y asociados al SIDA).
- Pérdida de días laborales, baja productividad y bajos ingresos.
- Reducción o pérdida total de oportunidades educativas, laborales, sociales o de participación política.
- Desembolsos (a nivel individual, familiar y de presupuesto público) para sufragar servicios médicos, judiciales, sociales y de protección.

Más allá de las consecuencias directas y a corto plazo, los niños que son testigos de la violencia tienen más probabilidades de presentar problemas emocionales y de conducta, un deficiente desempeño escolar así como están en riesgo de cometer o experimentar violencia en el futuro.

Empresarios y empleadores pueden incurrir en pérdidas financieras debido a las ausencias de trabajadores sobrevivientes de la violencia que presentan secuelas en su salud que les impiden trabajar; al encarcelamiento de perpetradores; y los gastos relacionados a las medidas adicionales de seguridad que puedan necesitarse en el lugar de trabajo.

Las consecuencias de la violencia que se ejerce en la pareja son muy variadas, pero se han establecido tres categorías en donde tienen un impacto importante: en la relación de pareja, en los hijos y en la persona receptora de violencia, que como ya se mencionó antes, el mayor número de personas que viven violencia de pareja son las mujeres; por tal razón en este apartado solo se hará referencia al impacto de la violencia en la vida de las mujeres (Torres, 2001).

A continuación se describe el impacto de la violencia de acuerdo a cada una de las categorías de tipo de relación:

Pareja

- 1 Ambos integrantes de la pareja sienten que no hay posibilidades de salir de la situación o cambiarla de forma tal que les permita relacionarse de forma distinta.
- 2 La relación de amor que al principio permitía aceptar las situaciones violentas para no perder al otro, comienza a ser reemplazada por temor y rabia.
- 3 Se crean sentimientos de desconfianza, angustia, pena, rencor y desesperación hacia el otro (por una sensación de desamor o injusticia).
- 4 Temor de perder al otro, junto con una sensación de rechazo y dudas sobre su amor. Esto confunde y hace que por lo general la mujer se sienta culpable de provocar a su pareja, y en el hombre generador de violencia también se generan sentimientos de culpabilidad, pero no está en posibilidad de aceptarlo ante su pareja; generalmente esto sucede por los estereotipos y roles de género que se han establecido para los hombres.
- 5 En la mayor parte de las veces, existe una especie de sensación que se traduce en "ni contigo, ni sin ti", que quiere decir que no se puede imaginar una vida sin el otro, pero la vida actual con la pareja los hace muy infelices.

- 1 Presentan dificultades para relacionarse con otros niños y hacer amigos.
- 2 Tienden a bajar su rendimiento escolar, es decir, comienzan a tener calificaciones bajas.
- 3 Presentan problemas de conducta, suelen ser violentos y a demostrar y manifestar rabia en todas partes, resultado de lo que viven en sus hogares.
- 4 Por otra parte, los que no aceptan la violencia porque no les gusta o porque no va con su modo de ser o tipo de personalidad, viven con temor, aceptan y se convierten en receptores de violencia en los espacios escolares; adoptan como una forma de sobrevivir a los conflictos.
- 5 Se presentan conflictos de lealtades, hijos - esposos, lo cual aleja y fractura todas y cada una de las relaciones que existen con los integrantes de la familia.
- 6 Todo lo anterior tiene como consecuencia final la disminución de la autoestima del niño o del adolescente.

Hijos

En la vida de las mujeres receptoras de violencia

- 1 Disminución o pérdida de la autoestima.
- 2 Imposibilidad para tomar decisiones.
- 3 Distorsión de la imagen corporal e incapacidad para reconocer alternativas para solucionar su situación.
- 4 Estados de tristeza muy prolongados o periodos depresivos menores.
- 5 Incapacidad para cuidar de sí mismas y de otros de manera adecuada.
- 6 Privación de los derechos fundamentales como a vivir una vida digna y sin violencia, entre muchos otros.
- 7 Aislamiento y abandono social, es decir, pierde cualquier contacto con el exterior, con otras personas más allá de las que tiene con la pareja o hijos.
- 8 En presencia del violentador, aparecen emociones y sentimientos de miedo, temor, angustia, desesperación o ansiedad.
- 9 Algunas manifiestan síntomas relacionados a ataques de pánico.
- 10 En casos extremos, la violencia que se ejerce contra la mujer en la pareja puede llevar a la mujer a la muerte, en la medida en que la violencia que se ejerce contra ella es extrema.

Me convierto en agente de cambio


Después de haber revisado y puesto en práctica cada una de estas habilidades y conocimientos, que revisamos a lo largo de este manual podrás darte cuenta que estás listo para ser un agente de cambio de tu vida y entorno, y además podrás transmitirlo y fomentarlo en tus colaboradores. Recuerda que los agentes de cambio reconocen el gran valor que tiene su entorno, por lo que es importante que todos comprendamos el sin número de relaciones existentes entre las acciones individuales y cómo se ven reflejadas en el medio tanto local como global.

Los agentes de cambio logran su propio cambio y también puede ayudar a generar transformaciones en su contexto y en otras personas. Este proceso tiene el potencial de producir un cambio en el comportamiento individual y en las relaciones interpersonales. Ser agente de cambio significa el primer paso en cualificación formativa para incidir a gran medida en el problema de la violencia y promover cambios en el entorno, organizar y proponer soluciones.

La violencia es una pandemia de nuestra sociedad, una pandemia que al igual que cualquier otra, solo se puede curar con prevención y para eso es necesario la educación y obviamente la legislación, ya que a menudo la violencia es previsible y evitable. Es un gran reto que tienes en tus manos el realizar un plan de acción para favorecer un ambiente propicio para el desarrollo de programas que impacten de manera efectiva en la prevención de las diferentes modalidades de violencia.

La violencia es un problema que se debe resolver cuanto antes, pero lo que no se tiene muy claro es cómo lograrlo. Como ya mencionamos la prevención de la violencia exige cambiar las conductas, actitudes, creencias y los valores relacionados con el papel de los sexos tanto de las mujeres como de los hombres, en el ámbito de la sociedad y del individuo. Por tanto, los esfuerzos de prevención deben abarcar actividades de sensibilización pública para contrarrestar las actitudes, creencias y valores, sobre todo entre hombres, que consideran la violencia como algo normal.

Por ello, las Naciones Unidas ha promovido que todos los estados partes reconozcan a la violencia como un problema social, que atenta contra los derechos fundamentales de todas las personas, independientemente de las diversas formas que adopte y en cualquier ámbito donde se ejerce, tanto a nivel colectivo, institucional, así como a nivel de las relaciones interpersonales, por ello ha convocado a que adopten medidas encaminadas a prevenir, atender y sancionar la violencia en todas sus formas.



La prevención de violencia requiere un enfoque multisectorial. Para maximizar los efectos de la prevención y la atención, la OMS (2011) recomienda que las intervenciones se realicen en un marco de salud pública y en cuatro fases:

- Definición del problema.
- Identificación de las causas y los factores de riesgo.
- Creación y puesta a prueba de intervenciones destinadas a minimizar los factores de riesgo.
- Difusión de información sobre la eficacia de las intervenciones y expansión de la aplicación de las intervenciones de eficacia demostrada.

Las estrategias de prevención de violencia tienen como objetivo disminuir las causas últimas y los factores de riesgo y reforzar los factores de protección, con el fin de evitar la aparición de nuevos casos de violencia. Aunque los conocimientos científicos sobre la efectividad de tales estrategias provienen, en su mayoría, de países con alto nivel de ingresos, el conocimiento de las líneas de actuación seguidas para hacer frente a las causas últimas y a los factores de riesgo facilitaría la planificación de intervenciones en los países con menores ingresos.

La violencia es un problema polifacético, para el que no existe una solución sencilla o única; como lo revisamos en el modelo ecológico de la violencia es necesario actuar simultáneamente en varios niveles y en múltiples sectores de la sociedad para prevenirla. En definitiva para prevenir la violencia es necesario analizar la interacción entre los individuos y los contextos donde se produce la violencia y actúa sobre todos ellos. A través de costumbres, creencias y actitudes sociales que promueven la violencia. Es importante desarrollar cambios de actitudes y alternativas que permiten resolver los conflictos de forma positiva, aboliendo estereotipos descalificadores, todo eso involucrando en esta lucha a toda la sociedad y haciendo consciente la presencia de la violencia en el mismo sistema y en las instituciones.

La atención de programas para la prevención de violencia exige el compromiso de los gobiernos y las partes interesadas a todos los niveles de la toma de decisiones: local, nacional e internacional. La OMS (2011) hace las siguientes recomendaciones que se deben considerar a la hora de elaborar dichas estrategias.

1 Crear, aplicar y supervisar un plan nacional de acción para prevenir la violencia

Los planes nacionales de prevención de la violencia deberían basarse en un consenso desarrollado por un amplio abanico de agentes gubernamentales y no gubernamentales. Tendrían que incluir, además, un calendario y un mecanismo de evaluación y permitir la colaboración entre sectores que podrían contribuir a prevenir la violencia, como el jurídico-penal, el educativo, el laboral, el sanitario y el de bienestar social.

2 Aumentar la capacidad de recolectar datos sobre la violencia

Es importante disponer de datos fidedignos sobre la violencia, no solo para fijar prioridades o poder utilizarlos como orientación a la hora de elaborar y supervisar programas, sino también para sensibilizar a la población. Además de asegurar que la información se recabe a todos los niveles, es igualmente importante adoptar normas aceptadas internacionalmente para la recolección de datos que favorezcan la comparación de estos entre las diversas naciones y culturas.

3 Definir las prioridades y apoyar la investigación de las causas, las consecuencias, los costos y la prevención de la violencia

A nivel nacional puede impulsarse la investigación mediante políticas gubernamentales, la participación directa de las instituciones estatales y la financiación de actividades realizadas por instituciones universitarias e investigadores independientes. Entre otras numerosas prioridades en materia de investigación, es urgente desarrollar o adaptar, probar y evaluar muchos más programas de prevención, tanto en los países en desarrollo como en los desarrollados. Entre las cuestiones que demandan investigaciones se encuentran: la relación entre la violencia y diversos aspectos de la globalización; los factores de riesgo y de protección comunes a las distintas culturas y sociedades; y las estrategias de prevención prometedoras aplicables en diversos contextos.

4 Reforzar las respuestas a las víctimas de la violencia

Los sistemas nacionales de salud, en su conjunto, deberían aspirar a dispensar una asistencia de alta calidad a las víctimas de todos los tipos de violencia y a asegurar los servicios de rehabilitación y apoyo necesarios para prevenir ulteriores complicaciones. Las prioridades son, entre otras: mejorar los sistemas de respuesta urgente y la capacidad del sector sanitario para tratar y rehabilitar a las víctimas:

- Reconocer los signos de incidentes violentos o de situaciones de violencia continua y enviar a las víctimas a los organismos adecuados para ofrecerles seguimiento y apoyo.
- Garantizar que los servicios de salud, judiciales, policiales y sociales eviten la “revictimización” de las víctimas y disuadan eficazmente a los autores de actos violentos de reincidir.
- Ofrecer apoyo social, programas de prevención y otros servicios para proteger a las familias en riesgo de violencia y reducir el estrés de los cuidadores.
- Incorporar al plan de estudios de los estudiantes de medicina y enfermería módulos sobre prevención de la violencia.

Todas estas respuestas pueden contribuir a reducir al mínimo las repercusiones de la violencia sobre los individuos y las familias y su costo para los sistemas sanitarios y sociales.

5 Integrar la prevención de la violencia en las políticas sociales y educativas y promover así la igualdad social y entre los sexos

Gran parte de la violencia guarda relación con las desigualdades sociales y entre los sexos que elevan el riesgo para grandes sectores de la población. Las políticas y los programas de protección social se encuentran sometidos a considerables tensiones, ya que se ha sufrido la caída de los salarios, el deterioro de la infraestructura básica y una reducción constante de la calidad y la cantidad de los servicios de salud, educativos y sociales. Dado que estas condiciones guardan relación con la violencia, los gobiernos deberían esforzarse al máximo por mantener los servicios de protección social, reorganizando, si es preciso, las prioridades de sus presupuestos nacionales.

6 Incrementar la colaboración y el intercambio de información sobre la prevención de la violencia

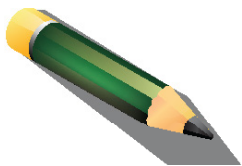
Es preciso mejorar las relaciones de trabajo entre los organismos internacionales, los gobiernos, los investigadores, las redes y las organizaciones no gubernamentales involucrados en la prevención de la violencia para favorecer la puesta en común de los conocimientos, el acuerdo sobre los objetivos de la prevención y la coordinación de las actuaciones. Se debería reconocer y alentar la contribución de los grupos de defensa de derechos, como los preocupados por la violencia contra las mujeres, la violación de los derechos humanos, el maltrato de ancianos y el suicidio, con medidas prácticas, como concederles rango oficial en las conferencias internacionales más importantes e incluirlos en los grupos oficiales de trabajo.

7 Promover y supervisar el cumplimiento de los tratados internacionales y la legislación y otros mecanismos de protección de los derechos humanos

A lo largo del último medio siglo, los gobiernos nacionales han firmado diversos convenios jurídicos internacionales que guardan relación directa con la violencia y su prevención. Muchos países han ido armonizando su legislación con sus obligaciones y compromisos internacionales, pero otros no lo han hecho. Allí donde el obstáculo sea la escasez de recursos o de información, la comunidad internacional debería hacer más para ayudar.

La violencia no es un problema social sin solución ni un componente ineludible de la condición humana. Es mucho lo que podemos hacer para arrostrarla y prevenirla. El mundo todavía no ha calibrado en su totalidad la envergadura de la tarea ni dispone de todas las herramientas para llevarla adelante, pero la base general de conocimientos se está ampliando, y se ha adquirido ya mucha experiencia útil.

Mensajes clave




- La violencia tiene un gran impacto en la calidad de vida y bienestar a nivel de salud (física o mental), trabajo y economía.
- Los niños que son testigos de la violencia tienen más probabilidades de presentar problemas emocionales y de conducta, un deficiente desempeño escolar y estar en riesgo de cometer o experimentar violencia en el futuro.
- Los funcionarios públicos pueden convertirse en agentes de cambio. La estrategia para lograrlo es en primer lugar reconocer el gran valor que tiene su entorno.
- Los agentes de cambio pueden ayudar a generar transformaciones en su contexto y en otras personas.
- La prevención de la violencia exige cambiar las conductas, actitudes, creencias y los valores relacionados con los roles de género, en el ámbito de la sociedad y del individuo.
- Los esfuerzos de prevención deben abarcar actividades de sensibilización pública para contrarrestar las actitudes, creencias y valores, sobre todo entre hombres, que consideran la violencia como algo normal.
- Las estrategias de prevención de violencia tienen como objetivo disminuir las causas últimas y los factores de riesgo y reforzar los factores de protección, con el fin de evitarla aparición de nuevos casos de violencia.

Referencias bibliográficas

- Badinter, E. (1993). *XY Identidad Masculina*. México: Alianza.
- Barris, B. (1996). *Domestic violence program*. Documento de trabajo.
- Bly, R., Jung, C., Henry, M., et al (2005). *Ser Hombre*. México: Kairós
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. (2010). Encuesta Nacional sobre la Violencia.
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer "Convención de Belém do Pará". (1994).
- Encuesta Nacional Sobre Violencia Contra las Mujeres (ENVIM, 2010). Secretaria de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública.
- Corsi, J. (1995). *Violencia masculina en la pareja*. Buenos Aires: Paidós.
- Coria, C. (1997). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós.
- Costa, M. y López, E. (1996). *Aprendiendo a resolver conflictos*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Dindia, K. y Fitzpatrick, M. (1985). *Marital communication: A comparison of three approaches. Understanding personal relationships: Vol. 1*. Sage series in personal relationships. Beverly Hills: Sage Publications.
- Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV, 2007)) del Instituto Mexicano de la Juventud, (IMJ), Resumen ejecutivo.
- Fermoso, P. (1994). *Pedagogía Social*. Barcelona: Herder.
- Ferreira, G. (1992). *Hombres violentos, mujeres maltratadas*. Buenos Aires: Sudamericana.
- Goleman, D. (2002). *La inteligencia emocional*. México: Planeta.
- Givaudan, M., Mendoza, A. y Pick, S. (2003). *Habilidades para la vida dirigida a adolescentes no escolarizados en los estados de Hidalgo y Puebla*. Reporte presentado a la Fundación Gonzalo Río Arronte. México, D. F.
- Gross, J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology, Vol. 39 (Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales. Revista Psicofisiología, Vol. 39), pp. 281-91.

- Heise, L., Pitanguy, J. y Germain, A. (1994). *Violence against women. The hidden health burden*. Washington, D.C.: The World Bank.
- Hoff, L. (1994). *Violence issues: an interdisciplinary curriculum guide for health professionals*. Ottawa: Health Canadá.
- Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES, 2008). *Guía Metodológica para la Sensibilización en Género*.
- Instituto Vasco de la Mujer (EMAKUNDE, 1998). *Guía metodológica para integrar la perspectiva de género en proyectos y programas de desarrollo*. Vitoria - Gasteiz, España: Instituto Vasco de la Mujer y Secretaría General de Acción Exterior.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2012). *Estadísticas vitales. Estadísticas de mortalidad por causas de violencia*.
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia en su última reforma del 20 de Enero del 2009.
- Maslow, A. (1998). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Lomnitz, L. (1994). *Redes sociales, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana*. México D.F.: Porrúa-Flacso.
- Michael, Y. y Cols. (2002). *Social Networks and Health-Related Quality Of Life in Breast Cancer Survivors: A Prospective Study*. *J. Psychosom Res* 52, 285-293.
- Millán, R. (Comp.) (1994). *Solidaridad y producción informal de recursos*. México: Instituto de Investigaciones Sociales/UNAM.
- Muchemplet, R. (2010). *Una historia de la violencia*. Madrid: Paidós
- Ortega, A. (1991). *El Arte de Negociar. Retórica Comercial*. España.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994). *Evaluación para el fortalecimiento de procesos de participación social en la promoción y el desarrollo de la salud en los sistemas locales de salud*. Washington D.C.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002). *Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud*. http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable en niños y adolescents*.

- 
- Pastor, R., Nava, P., y Arrieta, G. (1998). *¡Seamos diferentes! Manual de superación personal para mujeres*. México.
 - Pick, S., Givaudan, M. y Tacher, A. (2012). *Cómo identificar y evitar la violencia en cualquiera de sus formas*. México: Ideame.
 - Pick, S. y Sirkin, J. (2011) *Pobreza. Cómo romper el ciclo a partir del desarrollo humano*. México: Limusa. p. 142. (Original: Pick, S. y Sirkin, J., 2010; *Breaking the Poverty Cycle: the Human Basis for Sustainable Development*, Nueva York: Oxford University Press).
 - Secretaría de Salud. (2005). NOM-046-SSA2-2005 Norma oficial sobre Violencia familiar, sexual y contra las mujeres.
 - Torres, M. (2001). *La violencia en casa*. México: CROMA
 - UNESCO. (2002). *Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe (PRELAC)*.
 - Watzlawick, P., Beavin, J. y Don, J. (1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona:Herder.